

Usando la Leche Materna de Manera Segura

Hoja de Datos de Extensión sobre Inocuidad Alimentaria del Consumidor

Preparado por Londa Nwadike, Ph.D.,
Universidad Estatal de Kansas / Universidad de Misuri, Especialista de Extensión en Inocuidad Alimentaria

Revisado por::

- Sandy Procter, Ph.D., R.D., L.D., Especialista Estatal en Nutrición, Investigación y Extensión de K-State

Dr. Londa Nwadike
22201 W. Innovation Drive
Olathe, KS 66061
913-307-7391
lnwadike@ksu.edu

105 East 5th St., Suite 200
Kansas City, MO 64106
816-482-5860
nwadikel@missouri.edu

La lactancia materna es importante tanto para los padres como para el niño. Sin embargo, por diversas razones, las madres lactantes no siempre pueden amamantar a su bebé directamente. Entonces es importante para las madres lactantes, los padres y los cuidadores de los bebés alimentados con leche materna, que utilicen prácticas seguras de manipulación y almacenamiento para mantener y asegurar la alta calidad de la leche materna extraída y la salud del bebé.



	Mejores Prácticas Inocuas	Prácticas a EVITAR
Preparándose para la extracción de leche materna	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese siempre las manos antes de expresar o manipular la leche materna. • Asegúrese de que las botellas y los equipos estén limpios. 	<ul style="list-style-type: none"> • NO extraiga la leche en un área que no esté limpia.
Envases de almacenamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Use envases limpios: botellas de tapa con rosca, vasos de vidrio o de plástico (sin BPA) con tapas ajustadas, bolsas diseñadas para almacenar leche materna (use bolsas sólo para el almacenamiento a corto plazo, si es posible). 	<ul style="list-style-type: none"> • NO use bolsas de almacenamiento de plástico ordinarias, ni bolsas o forros para botellas con fórmula o botellas de plástico que contienen BPA.
Etiquetando los envases	<ul style="list-style-type: none"> • Coloque una etiqueta con la fecha de extracción y el nombre completo del niño (si lo lleva a un centro de cuidado infantil). 	<ul style="list-style-type: none"> • NO use un marcador o etiqueta que fácilmente puede borrarse o caerse en el agua.
Agregando leche recién extraída a la leche almacenada	<ul style="list-style-type: none"> • Enfríe la leche fresca completamente antes de añadirla a la leche previamente refrigerada o descongelada. 	<ul style="list-style-type: none"> • NO agregue leche materna tibia a la leche materna congelada. • NO llene los envases hasta el borde; la leche materna se expande al congelarse.
Descongelando la leche materna congelada	<ul style="list-style-type: none"> • Descongele la leche más antigua primero. • Descongele en el refrigerador (durante la noche) o en un envase con agua tibia o bajo un chorro de agua tibia. • Use antes de 24 horas a partir de la descongelación cuando la guarde en el refrigerador. Puede mantener la leche descongelada a temperatura ambiente de 1-2 horas antes de usarla. 	<ul style="list-style-type: none"> • NO la descongele a temperatura ambiente. • NO use el microondas ni la hierva rápidamente en la estufa, lo que produce un calentamiento desigual y puede escaldar al bebé o reducir los nutrientes de la leche. • NO vuelva a congelar la leche materna una vez que ha sido descongelada.

	Mejores Prácticas Inocuas	Prácticas a EVITAR
Antes de alimentar con leche materna	<ul style="list-style-type: none"> Gire como remolino o agite la leche para distribuir uniformemente la crema que sube a la superficie durante el almacenamiento. Puede darle la leche fría o la que ha calentado a temperatura corporal. 	<ul style="list-style-type: none"> NO alimente al bebé con la leche sin que se haya mezclado la crema primero.
Después de alimentar	<ul style="list-style-type: none"> Use cualquier leche materna sobrante dentro de 2 horas después que el bebé terminó de beberla. Después de 2 horas, deseche la leche restante de esa botella. Cuidadosamente lave las botellas y el equipo de extracción con agua y jabón y deje secar al aire. 	<ul style="list-style-type: none"> NO guarde la leche de una botella usada para otra sesión de alimentación después de las 2 horas.



¿Por cuánto tiempo puedo almacenar de forma segura la leche materna?

Aunque siempre es mejor usar primero la leche materna recién extraída; debajo se encuentran listados los tiempos máximos recomendables para almacenar la leche materna en forma segura para **niños sanos que nacieron a término completo**.

Lugar	Temperatura	Duración	Comentarios
Mostrador de cocina	Temp. ambiental (hasta 77°F)	4 horas	Asegúrese que los recipientes estén tapados.
Bolsa con aislamiento para productos fríos	5 a 39°F	24 horas	Mantenga compresas de hielo en contacto con el recipiente de la leche, limite la apertura de la bolsa.
Refrigerador	40°F	4 días	Guarde la leche en la parte de atrás de la parte principal del refrigerador donde las temperaturas son más frías.
Congelador	0°F	6 a 12 meses	<ul style="list-style-type: none"> Guarde la leche en la parte de atrás del congelador, donde la temperatura se mantiene más fría. La leche almacenada por más tiempo que la duración indicada es segura, pero puede ser más baja en calidad nutricional.

Referencia: https://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm
Página actualizada el 6 de agosto, 2019.

Referencias y otros recursos útiles:

- Oficina de Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Breastfeeding (La Lactancia Materna). Página actualizada el 14 de Marzo, 2019. <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding>
- Clínica Mayo. Breast milk storage: Do's and don'ts (Almacenamiento de la Leche Materna: Qué Hacer y Qué No Hacer). Página actualizada el 6 de Abril, 2012. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/infant-and-toddler-health/in-depth/breast-milk-storage/art-20046350>
- Feeding your newborn (Alimentando a su recién nacido): <http://missourifamilies.org/features/nutritionarticles/nut168.htm>
- Feeding Infants in the Child and Adult Care Food Program (Alimentando a Infantes en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos). Última actualización de la página el 20 de marzo, 2019. <https://www.fns.usda.gov/tn/feeding-infants-child-and-adult-care-food-program>
- Su médico o profesional de la salud también puede darle buenos consejos y tener información disponible.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: www.bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha que se muestra es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente para propósitos educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Londa Nwadike, *Usando la Leche Materna de Manera Segura*, Universidad Estatal de Kansas, noviembre 2019.

Cooperan la Universidad de Misuri, Universidad Lincoln, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos y los Concilios Locales de Extensión. La Extensión de MU es una institución de oportunidades equitativas / ADA (Acta para Americanos con Discapacidades).

Universidad Estatal de Kansas, Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa MF3200S rev.

noviembre 2019

Cooperan la Universidad Estatal de Kansas, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas. J. Ernest Minton, Director.