

RECOMENDACIONES EXTRACCIÓN Y CONSERVACIÓN

EXTRACCIÓN- CONSERVACIÓN Y PREPARACIÓN DE LECHE MATERNA EXTRAIDA

- Se puede hacer manual ó con sacaleches.
- Lavado de manos, no es necesario lavar la mama.
- Estimular masajeando ambos pechos. También se estimula el reflejo de eyección mirando una foto del bebé.
- No extraer durante más de 20 minutos por pecho, se recomienda extracciones frecuentes (cada 3 horas) de 5 ó 10 minutos.
- Almacenar en pequeñas cantidades (50-100mL), pueden ser prácticas las bolsas colectores.
- Importante: rotular cada bolsa con la fecha de extracción. Se puede mezclar la leche procedente de extracciones diferentes si está a la misma temperatura.

CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

| TEMPERATURA | PERIODO MÁXIMO DE CONSERVACIÓN |
|---|---|
| CALOSTRO a temperatura ambiente (27-32°C) | 12 horas |
| Temperatura ambiente en torno 15°C | 24 horas |
| Temperatura ambiente entre 19-22°C | 10 horas |
| Temperatura ambiente en torno 25°C | 4 a 6 horas |
| Temperatura ambiente entre 30-38°C | 4 horas |
| Refrigerada en nevera entre 0 y 4°C | 8 días. Nota: evitar poner en la puerta de la nevera. |
| Congelada en un congelador dentro de la nevera | 2 semanas |
| Congelada en un congelador con puerta separada | 3-4 meses |
| Congelada en un congelador tipo comercial (-19°C) | 6 meses o más |

Fuente: http://www.laligadelaleche.es/lactancia_materna/almacenamiento.htm

PREPARACIÓN DE LECHE MATERNA EXTRAÍDA

- Descongela y calienta la leche bajo agua tibia corriente o sumergiéndola en un recipiente con agua tibia.
- No se recomienda el horno microondas para calentar leche materna, ya que no debe hervir.
- Una vez descongelada conservar 24 horas en la nevera y si no se consume desechar.
- Una vez calentada, el sobrante puede conservarse hasta 4 horas en frío.