

Hablemos Acerca De...



Almacenamiento de leche

Si planea estar lejos de su bebé para cuando necesita ser alimentado, usted puede almacenar la leche con anticipación. El almacenamiento puede hacerse de diferentes formas. Algunas mujeres usan una bomba succionadora. Otras encuentran que hacerlo manualmente es más fácil usando solamente sus manos, llamado sistema de expresión manual. Siempre es bueno succionar la leche en los días que usted sienta que tiene más de la cantidad normal de leche. La leche extra puede almacenarse inmediatamente después de alimentar a su bebé o, mientras alimenta al bebé, puede colectar leche del seno opuesto del que está comiendo.

Ya sea que escoja extraer la leche manualmente o usar la bomba succionadora, recuerde siempre lavarse las manos con agua y jabón primero. Asegúrese también de lavar con jabón y agua caliente (o en el lavaplatos automático) el recipiente donde va a almacenar la leche.

La información acerca el almacenamiento de leche que a continuación presentamos es recomendada por la Asociación Norteamericana de Almacenamiento de Leche Humana.

Leche materna

La leche materna puede lucir amarillenta durante los primeros días después de dar a luz. Luego el color cambia a blanco. Observará que la apariencia es aguada con un capa delgada de crema encima. No se deje engañar por la apariencia delgada. La leche materna no es como la leche de vaca o como la leche en polvo (fórmula). La leche materna está provista con todo lo que su bebé necesita para crecer y protegerlo contra infecciones.

Bombas succionadoras

Hay una gran variedad de bombas succionadoras en el mercado. Estas varían desde succionadoras manuales hasta succionadoras eléctricas que se pueden comprar o alquilar. Su elección depende de la calidad que requiere, así como la frecuencia en que la usará. Si piensa estar lejos de su bebé a menudo, es recomendable comprar o rentar una bomba de buena calidad. Esta es la mejor forma de mantener buena producción de leche materna. Los especialistas en lactancia le pueden mostrar la variedad de opciones de bombas succionadoras. Para averiguar si hay un especialista en su área, revise las páginas amarillas en la sección de lactancia ("breastfeeding").

Recipientes

- Use recipientes de plástico duro o de vidrio. Bolsas hechas especialmente para almacenar leche materna son también una buena opción. Bolsas de plástico como Playtex® Nurser o Ziplock® podrían ser usadas con mucho cuidado. Los olores del congelador pueden penetrar bolsas de plástico finas así como también pueden evaporar el agua de la leche. Es mejor que almacene las bolsas de leche en un recipiente de plástico duro dentro del congelador.
- Siempre marque el recipiente con el nombre de su bebé, la fecha y la cantidad almacenada.
- La leche se expande al congelarse, por lo tanto es bueno dejar algún espacio en la parte superior del recipiente.
- Tape el recipiente con una tapa que atornille, no con un chupón.

Almacenamiento

- La leche puede conservarse a la temperatura del medio ambiente por cuatro horas.
- Puede conservar la leche materna en el refrigerador (nevera) por 3 días. Siempre coloque la leche en la parte de atrás del refrigerador o congelador, nunca en la puerta.
- La leche congelada puede guardarse hasta por 3-4 meses en el congelador y hasta 1 año en congeladores especiales.
- Nunca añada leche tibia a leche fría. Puede entibiar dos recipientes por separado y después mezclarlos.
- Usted puede añadir leche fría a leche congelada.

¿Cómo entibiar la leche?

- Siempre use la leche más vieja primero.
- Usted puede descongelar o entibiar la leche poniéndola en un recipiente con agua tibia (no muy caliente).

- Usted puede poner la leche en el refrigerador para que se descongele en un período de 12 horas.
- Nunca use el micro-ondas para descongelar o entibiar la leche.
- Agite el recipiente sutilmente para mezclar la capa de grasa.
- Una vez que la leche se ha descongelado, debe usarse en un período de 24 horas.
- No congele leche descongelada.
- Si su bebé no se termina toda la leche, usted debe tirar la restante.

Si tiene preguntas acerca de las medicinas, llame a la línea de Riesgo del Embarazo al 1-801-328-2229.



Toda la información contenida en las series *Hablemos Acerca de...* tiene solamente un propósito educativo. Esta información educacional no sustituye el consejo de un médico ni el cuidado que un médico u otro proveedor de salud pueden brindar. Si usted tiene preguntas acerca de la salud de su niño, comuníquese con su proveedor de salud.

Pediatric Education Services
801.662.3500 Rev. 7/99
© Primary Children's Medical Center 2005
Storing breastmilk