

## 23. Conservación y uso de la leche materna extraída

---

**Marta Gómez Fernández-Vegue**

La leche materna extraída (tanto de forma manual como con sacaleches) puede guardarse para su posterior utilización, conservando la gran mayoría de sus propiedades. Por ello, sus nutrientes son equiparables a los obtenidos mediante lactancia directa, siendo una forma óptima de alimentación para lactantes y superior a la alimentación con fórmula cuando no sea posible la lactancia directa.

### **Preparación para la extracción**

Ya sea de forma manual o con sacaleches, antes de realizar una extracción de leche materna se recomienda lavarse bien las manos con agua y jabón (o con un limpiador sin agua si no están visiblemente sucias).

No es necesario lavar los pechos o los pezones antes de la extracción, ni desechar las primeras gotas de leche que se obtengan.

### **Tipo de envase**

Pueden usarse envases de vidrio o de plástico duro especial para uso alimentario (polipropileno -5PP-), evitándose aquellos de polietileno, plásticos que contengan bisfenol A (BPA) o con los números 3 o 7 impresos en el envase. Es importante que sean recipientes con boca ancha (para poder ser limpiados adecuadamente) y en el caso de recipientes de vidrio que la tapa no contenga óxido.

También se pueden usar bolsas de congelación de polipropileno, tanto específicas para leche materna como no específicas, pero se deberá tener especial cuidado que no se puedan pinchar o romper dentro del congelador. Por ello mejor usar bolsas resistentes, bien selladas y preferentemente almacenadas dentro de un recipiente rígido para evitar posibles roturas.

### **Limpieza de los envases**

Es necesario limpiar los recipientes antes de cada uso, con agua caliente y jabón (o en el lavavajillas), no siendo necesaria su esterilización.

Si no se dispone de jabón, entonces se recomienda sumergirlos en agua hirviendo.

## Recomendaciones

- Si no se va a usar inmediatamente, enfríe la leche en el frigorífico tras su extracción.
- Si no se va a usar en las siguientes 24-48 horas, congele la leche.
- Etiquete la leche con su fecha de almacenamiento, especialmente al congelarla.
- Es mejor congelar en pequeñas cantidades (60 ml o menos) para luego descongelar sólo la que el bebé vaya a tomar en ese momento.
- Se puede mezclar leche de varias extracciones, pero es necesario que la leche se haya enfriado previamente y que la cantidad a añadir no sea superior a la ya congelada (para no derretir su capa superior).
- Mejor utilizar los estantes al fondo del frigorífico o congelador, para que la temperatura sea más estable (los alimentos en la puerta del frigorífico sufren más variaciones de temperatura).

## Tiempo de almacenamiento

| Tipo de leche                                   | Temperatura ambiente  | Nevera portátil (con acumuladores de frío) | Frigorífico  | Congelador   |
|---|---|--|--|--|
| Leche materna recién extraída                   | Ideal ofrecer o enfriar inmediatamente<br>Puede mantenerse 4 horas (hasta 6-8 h si la tª ambiente es ≤25°C) | Hasta 24 horas (15°C)                      | Idealmente 2-3 días, con un máximo de 8 días (≈ 4°C)<br>Si no se va a usar en pocos días, mejor congelar | - <b>2 semanas</b> (si comparte puerta con el frigorífico)<br>- <b>3-6 meses</b> (puerta separada, < -18°C)<br>- <b>6-12 meses</b> (arcón congelador, < -20°C) |
| Leche materna descongelada (y no utilizada)     | Hasta 2 horas   | 4-8 horas                                  | Hasta 24 horas   | NO VOLVER A CONGELAR   |
| Leche materna descongelada (y ofrecida al bebé) | DESCARTAR TRAS LA TOMA  | DESCARTAR TRAS LA TOMA                     | DESCARTAR TRAS LA TOMA   | DESCARTAR TRAS LA TOMA   |

## Utilización de la leche

- Siempre es mejor utilizar leche fresca (si se dispone) que leche descongelada
- Para descongelar la leche se puede:
  1. Poner en el frigorífico varias horas antes de su uso (preferible)
  2. Ponerla con su recipiente bajo un chorro de agua caliente
  3. Poner el recipiente a descongelar en otro recipiente con agua caliente
- No hace falta calentar la leche, se puede tomar a temperatura ambiente o tibia
- No la caliente directamente al fuego, “baño maría” o microondas. No hervir.
- Se puede volver a refrigerar durante un máximo de 24 horas si no se ha ofrecido al bebé.

### **Olor rancio al descongelar la leche**

En ocasiones puede aparecer un olor rancio, debido a la acción de una enzima presente en la leche (lipasa), que degrada las grasas. Una vez que aparece no se puede hacer nada para quitarlo. No es perjudicial para el bebé y la puede tomar sin problemas, aunque habitualmente los bebés la rechazan por su sabor.

Para prevenir que ocurra es útil enfriarla y congelarla rápidamente tras la extracción. En madres con alta concentración de lipasa puede ser necesario escaldar la leche (calentar hasta que se forman burbujas o ligera espuma en los bordes) y luego enfriar y congelar.

### **Bibliografía:**

1. Eglash, A., Simon, L., & Academy of Breastfeeding Medicine. (2017). ABM clinical protocol# 8: human milk storage information for home use for full-term infants, Revised 2017. *Breastfeeding Medicine*, 12(7), 390-395.
2. Grupo de trabajo de la Guía de Práctica Clínica sobre lactancia materna. Guía de Práctica Clínica sobre Lactancia Materna [Internet]. Vitoria: Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad; 2017. Available from: <http://www.guiasalud.es/egpc/lactancia/completa/index.html>