

10 DATOS SOBRE LA EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA

1 Las mujeres deben lavarse las manos con agua y jabón o con un limpiador para manos sin necesidad de agua si las manos no aparentan estar sucias, antes de extraer la leche



7 Los recipientes para almacenar la LM no necesitan ser esterilizados. Pueden ser lavados en agua jabonosa caliente y enjuagados o lavados en la lavadora de trastes. Si el jabón no está disponible, entonces es preferible agua hirviendo.



2 La extracción de la LM puede ser realizada con la mano o por medio de una bomba sacaleche. Siempre y cuando se tomen los pasos apropiados para lavarse las manos y limpiar las partes de la bomba sacaleche conforme las instrucciones del fabricante.

8 Todos los recipientes con LM deben de estar etiquetados con el día en que se extrajo la leche y el nombre del niño si la leche se va a utilizar en una guardería.

Es típico que los niños en una guardería tomen 60-120mL (2-4 onzas) de LM en una comida. Por lo tanto, el almacenar LM en volúmenes de 60 -120mL es un modo conveniente de evitar el desperdicio de leche descongelada.



3 Las bolsas de plástico usadas para almacenar LM deben ser resistentes, bien selladas y almacenadas en un área donde el daño a la bolsa sea mínimo.



9 Puede que la LM almacenada tenga olor y sabor alterados debido a la actividad de la lipasa, una enzima que degrada la grasa en ácidos grasos.



4 Los recipientes hechos de bisfenol A, el cual se encuentra en varios recipientes de plástico incluyendo los biberones para bebés, deberían ser evitados.

Esta degradación de grasa ayuda al lactante en la digestión de la LM, particularmente para bebés prematuros y no es dañina, aunque algunos niños se niegan a tomarla.

5 No hay necesidad de tirar las primeras gotas de la LM cuando se inicia la extracción.



6 No es necesario lavar los senos ni los pezones antes de la extracción.



10 El calentar la LM por arriba de 40°C no es recomendable, ya que resultará en la pérdida de actividad enzimática.



TEMPERATURA DE ALMACENAMIENTO

GUÍAS PARA EL ALMACENAMIENTO DE LECHE

LUGAR DE ALMACENAMIENTO	TEMPERATURA	RECOMENDACIÓN DE MÁXIMA DURACIÓN DE ALMACENAMIENTO
Temperatura ambiente	16- 29°C (60-85°F)	3-4 horas óptimo 6-8 horas aceptable en condiciones muy limpias
Refrigerador	-4°C (39°F)	72 horas óptimo 5-8 días bajo condiciones muy limpias
Congelador	-17°C (0°F)	6 meses óptimo 12 aceptable