

Guía para el almacenamiento y refrigeración de leche materna

Para los proveedores de cuidado infantil

Lugar	Temperatura*	Duración	Instrucciones
En la barra o la mesa, tibia o a temperatura ambiente	Temperatura ambiente (hasta 77°F o 25°C)	1 Hora	Trate de no recalentar la leche; en lugar de eso, ayude al bebé a acostumbrarse a tomar leche al tiempo.
Refrigerador	<41°F o 5°C	24 Horas (1 day**)	Coloque la leche al fondo del refrigerador.
Congelador Dentro del refrigerador	5°F o -15°C	2 Semanas	Colocar la leche al fondo del congelador donde la temperatura es más constante. La leche almacenada por más tiempo que el de los rangos indicados es segura, pero algunas grasas de la leche pueden degradarse, resultando en una calidad más baja.
Congelador anexo al refrigerador	0°F o -15°C	3-6 Meses	
Ultracongelador	-4°F o -15°C	6-12 Meses	

*Verificar las temperaturas con un termómetro conforme a la política de su programa.

**La fórmula o la leche materna que no esté abierta y que no sea usada el día que fue preparada o recibida por el padre o tutor se puede desechar o devolver al final del día. Esto no aplica a la leche materna congelada.

Referencias

Reglas y regulaciones que rigen la salud e higiene de las instalaciones de cuidado infantil en el estado de Colorado. 6 CCR 1010-7, Páginas 29-30, 7.12.3 C y E. Cuidado de la alimentación de nuestros niños: estándares nacionales de desempeño en seguridad y salud. Pág. 171, STANDARD 4.3.1.9 Recalentamiento de biberones y alimentos infantiles.

Para el Padre o Tutor*

Lugar	Temperatura*	Duración	Instrucciones
En la barra o la mesa (para leche recién extraída)	Temperatura ambiente (hasta 77°F o 25°C)	6-8 Horas	Guardar los contenedores tapados y mantenerlos lo más frescos posible; cubrir el contenedor con una toalla fría puede mantener más fresca la leche.
Bolsa con aislamiento térmico	5 a 39°F o -15 a 3.8°C	24 Horas	Mantener los contenedores de leche en contacto con bolsas de hielo todo el tiempo; limitar la frecuencia con que abre la bolsa térmica.
Refrigerador	39°F o -15°C	5 Días	Colocar la leche al fondo del refrigerador.
Congelador Dentro del refrigerador	5°F o -15°C	2 Semanas	Colocar la leche al fondo del congelador donde la temperatura es más constante. La leche almacenada por más tiempo que el de los rangos indicados es segura, pero algunas grasas de la leche pueden degradarse, resultando en una calidad más baja.
Congelador anexo al refrigerador	≤0°F o ≤-17°C	3-6 Meses	
Ultracongelador	-4°F o -15°C	6-12 Meses	

* Se utiliza con niños saludables nacidos a término.

Referencias

Adaptado de InfaNET Nutrición para proveedores de cuidado infantil. Consultado en 7/4/16: <http://www.unco.edu/nhs/infanet/BMStorage.html>

Centros para el control y prevención de enfermedades. 2010. Manejo y almacenamiento de leche materna adecuados. http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm.

Academia de medicina de lactancia (2004) Protocolo médico Número #8: Información sobre el almacenamiento de leche materna en el hogar para niños saludables nacidos a término. Princeton Junction. New Jersey: Academia de medicina de lactancia.

Academy of Breastfeeding Medicine (2004) Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full-term Infants. Princeton Junction. New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.

Preparación y almacenamiento de la leche materna

La leche materna es valiosa; cada gota ayuda a los bebés a crecer sanos. Siga estos lineamientos para asegurarse de que aproveche al máximo el suministro proporcionado para los bebés bajo su cuidado.

Almacenamiento

1. La leche materna, o de fórmula, en biberones u otros recipientes debe:
 - Estar etiquetada con el nombre del bebé.
 - Diferenciarse con etiquetas de colores.
 - Etiquetada con la fecha en la que fue recibida.
 - Almacenarse a 41°F o menos.
2. Si se agotan las reservas de leche materna del bebé, póngase en contacto con los padres para que lleven más al centro.
3. Refrigere o congele la leche materna tan pronto como los padres la lleven al centro. La leche no necesita estar en un refrigerador por separado, pero debe utilizar los biberones con la fecha más antigua primero (es decir, el primero que entra es el primero en usarse). Recomiende a las madres que congelen la leche que se extraen en pequeñas cantidades (de 1 a 3 onzas) para evitar desperdiciarla.
4. Deseche la leche materna si:
 - Llegó al centro en biberón sucio.
 - Estuvo sin refrigerar durante una hora o más.
 - El bebé no la terminó dentro de una hora después de haber empezado. Esto es importante porque en este período pueden crecer bacterias nocivas.
5. La leche materna o de fórmula que no haya sido abierta o usada el día que se preparó o se recibió del padre o tutor debe desecharse o devolverse al final del día. Eso no se aplica a la leche materna congelada.

Preparación

1. Siempre lave sus manos antes y después de manipular la leche materna.
2. Toda la leche materna y de fórmula solo debe usarse para el niño previsto. La leche materna debe diferenciarse con etiquetas de colores u otro método aprobado por Boulder County Public Health.
3. La leche materna es un alimento, no un fluido corporal; por lo tanto, no se necesita usar guantes cuando se alimenta a un bebé con leche materna. Además, no se necesita usar guantes cuando se limpia leche materna derramada. Sin embargo, siempre debe lavarse las manos después.
4. Los biberones de leche materna pueden servirse fríos. Si lo desea, caliéntelos bajo agua tibia de la llave o colóquelos en un recipiente con agua tibia (no más caliente que 120°F).
 - Si usa una olla de cocción lenta para calentar la leche materna, manténgala alejada de los bebés y a no más de 120°F. Los biberones no se deben dejar en agua tibia por más de cinco minutos; hacerlo puede permitir el crecimiento de bacterias.
 - La leche materna congelada se puede descongelar rápidamente en un recipiente con agua tibia (no debe exceder los 120°F). Si no se va a usar inmediatamente, la leche materna congelada puede descongelarse bajo agua fría del grifo o en el refrigerador.
 - La leche materna y la fórmula que estén en un biberón NUNCA se deben calentar en el microondas ya que esto puede crear “puntos calientes” en el biberón que pueden quemar al bebé.
5. Después de calentarla, mezcle la leche materna meneando suavemente la leche en el biberón. El agitar la leche excesivamente puede dañar algunos de los nutrientes que son importantes para los bebés. También puede crear mayor espuma, que puede provocar que el bebé ingiera exceso de aire y le cause gases.
6. Pruebe la leche materna en su antebrazo para asegurarse de que no esté demasiado caliente.

Limpieza

1. Los biberones, las tapas, los chupones, y otro equipo que se use para alimentar al bebé con leche materna de un biberón se puede limpiar y desinfectar en el lavavajillas o lavándolo a mano e hirviéndolo en agua durante un minuto. Si no se limpian los biberones en su centro, coloque todas las partes del biberón en bolsas de plástico para que los padres se las lleven a casa.
2. Si utiliza una olla de cocción lenta para calentar la leche materna, vacíe, limpie, desinfecte y vuelva a llenarla con agua fresca todos los días.