

ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA



Tema que siempre nos da muchas dudas, así que acá va toda la **información bien clara y fácil de consultar.**

Esperamos que les sirva para llevar un poco de claridad a todas las que hacen esta tarea cada día.

¡Nuestra mayor admiración y cariño para quienes están del otro lado!

¿CUÁNTO DURA LA LECHE MATERNA RECIÉN EXTRAÍDA?

TEMPERATURA AMBIENTE	HASTA 4 HORAS
LUNCHERAS PORTÁTILES	HASTA 4 HORAS
HELADERA	HASTA 72 HORAS
FREEZER	HASTA 3 MESES



*TRASLADAR SIEMPRE LA LECHE EN UNA CONSERVADORA CON **PACKS DE GEL REFRIGERANTES** PARA QUE NO PIERDA LA CADENA DE FRÍO.

¿DÓNDE GUARDARLA DENTRO DE LA HELADERA?

Siempre en la parte más fría:
al fondo, lejos de la puerta
(donde la temperatura es menos estable).



IMPORTANTE

LOS TIEMPOS NO SON ACUMULATIVOS.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTO?

Que no es aconsejable que dejes la leche a temperatura ambiente 4 horas para luego ponerla en la heladera durante 3 días y después freezarla por 3 meses. **La leche es alimento y como tal debe ser conservado de la mejor manera para que no pierda sus propiedades ni se contamine.**

¿PUEDO MEZCLAR LECHE DE DISTINTAS EXTRACCIONES?

Sí, pero siempre y cuando las extracciones las hayas hecho durante las mismas 24 horas. *Por ejemplo:* si hoy te extrajiste a las 9am, vas a poder juntar en ese mismo recipiente la leche de todas las extracciones que te hagas hasta mañana a las 9am. La fecha que pondrás en el recipiente que vas a congelar deberá ser la de la primera extracción.

El protocolo de conservación de leche materna, que no se actualiza hace muchos años, sugiere que **la leche esté a la misma temperatura para mezclarse**, sin embargo, ya hay consenso acerca de mezclar la leche a **distintas temperaturas siempre y cuando no se supere el tiempo de 24 horas de extraída.**



¿CUÁNDO FREEZAR LA LECHE?

¡CUANTO ANTES MEJOR!

SI TE EXTRAJISTE Y SABÉS QUE NO VAS A USARLA, NI ESOS DÍAS NI LOS PRÓXIMOS, FREEZALA EN ESE MOMENTO.

¿CÓMO DESCONGELAR LA LECHE?

Existen dos maneras:

Preferentemente en la heladera. Una vez descongelada la leche dura hasta 24 horas.

También se puede descongelar en agua caliente. Esta leche tiene que ser consumida lo antes posible, dentro de las 2 horas siguientes.

¿CUÁNTA LECHE FREEZAR POR RECIPIENTE?

SIEMPRE SE RECOMIENDA FREEZAR DISTINTAS CANTIDADES Y **NO MÁS DE 80/100ML.**

¿CÓMO CALENTARLA PARA OFRECERLA?



Si no querés ofrecerle la leche fría de heladera lo mejor es entibiarla con **agua caliente** (hervida en una pava o en un jarro previamente o directamente bajo el chorro de la canilla)

Lo ideal es agitar suavemente la leche para mezclar la grasa que puede haberse separado. Y recordá siempre probar la temperatura antes de ofrecerla.

Recomendación: Nunca calentar en microondas o a fuego directo, y tampoco a baño maría.

¿Y SI NO TOMA TODA LA MAMADERA QUE LE PREPARÉ?

PODÉS OFRECERLA ÚNICAMENTE DENTRO DE LAS **SIGUIENTES 2 HORAS**. UNA VEZ PASADAS ESAS 2 HORAS, NO DEBÉS OFRECERLA PARA QUE LA BEBA PERO SÍ PODÉS REUTILIZARLA PARA HACERLE UN **BAÑO DE LECHE**.

¿QUÉ ES UN BAÑO DE LECHE?

Es un baño donde se agrega leche materna al agua tibia para **aprovechar sus propiedades**.

La leche tiene componentes **calmantes, regenerativos y antibacterianos** que pueden ayudar a:

- Aliviar irritaciones o enrojecimientos de la piel.
- Tratar la costra láctea o eczemas leves.
- Suavizar y nutrir la piel del bebé.

Mezclá bien y dejá que el bebé disfrute del baño por unos minutos. No es necesario enjuagarlo.

¿QUÉ RECIPIENTE USO PARA CONSERVAR LA LECHE?

- **Frascos de vidrio o plástico duros libres de BPA** (reutilizables)
- **Bolsas especiales para leche materna** (descartables)

Recordá etiquetar siempre con la fecha de extracción (y *hora si querés ser más precisa*).

¿LA LECHE PARECE CORTADA?

Por la composición de la leche, es habitual que se separe el suero de la grasa y parezca cortada o que se puso fea

¡Si la forma de conservación fue la correcta, no se te ocurra tirarla!

Antes de ofrecérsela a tu bebé o freezarla, es importante que toda la leche **vuelva a unificarse**. Esto lo lograrás haciendo movimientos envolventes con el frasco. Hacelo hasta que la leche vuelva a estar unida.



OTRAS PREGUNTAS FRECUENTES



EN UN DÍA, ¿CUÁNTAS VECES HAY QUE SACARSE Y CUÁNTO TIEMPO DE CADA TETA?

La cantidad de veces a sacarte va a depender del "para qué" te estás sacando: ¿porque quieres reemplazar tomas de teta por mamadera? ¿Por qué quieres armar un pequeño stock? Entonces en función de ese para qué y de cuanto lograrás sacarte en las extracciones será la cantidad de veces que tengas que extraerte. **Tiempo de extracción sugerido: no más de 20 min en total.**

¿CUÁL ES EL MEJOR MOMENTO PARA EXTRAER LECHE?

Una buena opción es esperar entre **30 y 45 minutos** después de la toma. También podés extraerte durante la toma, utilizando el pecho que el bebé no está tomando en ese momento. Esta estrategia puede ser muy útil, aunque no siempre resulta práctica: todo depende del tipo de sacaleches que tengas y de la posición en la que estés amamantando.

A veces puede ser difícil sostener al bebé y al sacaleches al mismo tiempo (los modelos eléctricos e inalámbricos suelen ser más cómodos para estas situaciones). En general, los momentos del día en los que suele haber mayor flujo de leche son por la mañana y después del mediodía. Pero cada cuerpo es distinto, y no somos máquinas: lo más importante es que encuentres el momento que te resulte más cómodo a vos.

¿POR QUÉ A VECES LA LECHE EXTRAÍDA HUELE O SABE RARO?

La lipasa es una enzima natural presente en la leche materna que ayuda a predigerirla, facilitando su digestión. En algunas mujeres, esta enzima puede activarse más rápidamente tras la extracción, especialmente al conservar la leche en heladera o freezer. Esto puede cambiar el olor y sabor de la leche, dándole un toque agrio, jabonoso o metálico.

¿LA LECHE ESTÁ EN MAL ESTADO? No. Aunque huela o sepa diferente, la leche sigue siendo segura y nutritiva. El único problema es que algunos bebés la aceptan sin problema... y otros no. Por eso, no es necesario llenar el freezer sin antes probar cómo reacciona tu bebé ante ese sabor y además porque no necesitamos tener el freezer lleno de leche!

Cuanto más fresca la leche para ofrecérselas mejor.

¿QUÉ PASA SI SE ACTIVA LA LIPASA Y A TU BEBÉ NO LE GUSTA?

Podés probar escaldando la leche, esto quiere decir ponerla en un jarro en el fuego y cuando en los bordes empieza a hacer burbujas meter ese jarro en un bowl con agua fría con hielo (baño maría inverso) para cortar la actividad de la enzima. Una vez fría tenés que meterla en el tarrito o bolsita y llevarla al freezer directo.

Sabemos que la lactancia puede estar llena de **preguntas, cansancio y decisiones diarias**. Ojalá esta información te haya dado un poco más de **tranquilidad y confianza**.