



LECHE MATERNA: ALMACENAMIENTO Y CONSERVACIÓN:

Recipientes:

Los biberones de 125cc de plástico son los mejores para guardar la leche extraída. Motivos:

- Los bebés toman menos cantidad de leche materna que de leche artificial.
- Los leucocitos se adhieren mucho menos al plástico.
- El plástico no se rompe y es fácil de transportar (pesa menos).

Limpieza y desinfección:

Si la utilización de la leche es dentro de las 48 horas siguientes a su recogida, no es necesaria la esterilización de los biberones.

- Lavar cuidadosamente los biberones con los cepillos apropiados.
- Eliminar todos los restos de leche.
- Se puede utilizar el lavaplatos.

Se deben esterilizar los biberones y equipos de extracción cuando hay que transportar la leche a un hospital para un niño prematuro, o cuando haya que congelar dicha leche.

- Se considera correcta la esterilización en un lavavajillas, si utiliza agua a unos 100°C.
- La forma más práctica y eficaz de esterilización, es la utilización de un esterilizador eléctrico a vapor.
- No son recomendables los productos químicos para la esterilización en el procedimiento de la congelación de la leche.
- Se pueden colocar en una olla grande todos los productos a esterilizar (siempre pocas cantidades) y llenar de agua hasta cubrirlos, llegar a la ebullición a fuego rápido, luego disminuir el fuego lo justo para que sigan hirviendo.

A los cinco minutos retiraremos todo el material de látex, el resto lo dejaremos quince minutos más.

Conservación:

Identificar los biberones con la fecha.

No llenar los biberones hasta su capacidad total, la leche al congelarse aumenta su volumen.

Si la extracción de leche es de poca cantidad se puede guardar las diferentes extracciones en la nevera y al final del día juntarlas en un biberón y colocarlas en el congelador una vez refrigerada.

Comprobar siempre la temperatura del congelador o frigorífico.

No es aconsejable congelar la leche durante períodos muy largos. Largo tiempo de congelación (a partir de los cinco meses) altera la composición química de la leche (los componentes grasos se desnaturalizan perdiendo la leche parte de su capacidad de eliminar organismos nocivos). Comprobar la temperatura de la leche después de los cortes de luz.

Temperaturas de conservación de la leche:

- de 4 a 6 horas cuando se mantiene a 25 °C
- hasta 10 horas cuando se mantiene entre 19°C y 22°C
- hasta 24 horas cuando se mantiene a 15°C
- hasta 8 días si está refrigerada (en el frigorífico) entre 0°C y 4°C
- hasta 2 semanas en un congelador situado dentro de un frigorífico
- hasta 3-4 meses cuando el congelador y el frigorífico tienen puertas separadas (tipo combi).

Transporte:

Para el transporte de la leche refrigerada o congelada, utilizaremos un medio frío y rápido.

- Termo.
- Nevera portátil.
- Bolsa isotérmica.

Cuando la leche llega a su destino hay que asegurarse que la leche permanezca fría (leche refrigerada) o congelada (leche congelada).

En el supuesto que la leche congelada se haya descongelado, la colocaremos inmediatamente en la nevera y la utilizaremos antes de doce horas.

Descongelación:

- No se puede descongelar la leche la noche anterior
- No dejar descongelar a temperatura ambiente
- No descongelar ni acelerar la subida de temperatura de la leche al fuego, se coagulará.
- No utilizar el microondas para descongelar o calentar la leche. Las vitaminas se destruyen y pueden quedar puntos calientes que dañen la boca del bebé.

Método:

Hay que retirar el biberón del congelador treinta minutos antes de la toma y colocarlo debajo del chorro de agua tibia, aumentando progresivamente la temperatura hasta llegar a caliente (36°C).

Agitando el biberón suavemente para mezclar la nata que se ha separado. Se debe utilizar el mismo sistema para la leche refrigerada. Calentando la leche directamente al fuego corremos el riesgo de que un exceso de calor se destruyan anticuerpos y nutrientes.

Agitar el biberón antes de la toma.

La leche sobrante de la toma hay que tirarla.

No se puede congelar una leche que ya haya sido congelada con anterioridad, si que se puede refrigerar hasta 24 horas para utilizarla posteriormente.
Si se dispone de leche fresca y congelada, dar siempre primero la fresca y dejar la congelada como suplemento.