

MANEJO Y ALMACENAMIENTO DE LA LECHE HUMANA

ALMACENAMIENTO DE LA LECHE



Es importante la **higiene de manos** previa a la extracción de leche.

Los recipientes deben estar **etiquetados** con la **fecha de extracción de la leche**, ya que es importante cuidar los **plazos de utilización**.



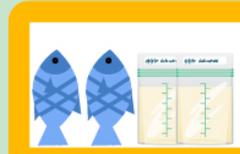
La leche extraída a lo largo de **24h** se puede **juntar para congelarla**. Metemos la leche extraída de la primera toma en la nevera y la leche extraída en la siguiente toma también se guardará en la nevera en otro recipiente. Pasada 1h se podrán juntar ambas leches.



La leche materna puede guardarse en cualquier recipiente apto para uso **alimentario**. Lo importante es que tenga cierre hermético para evitar oxidación, derramamientos y contaminación al almacenarla. Lo ideal es que sea de **vidrio o de plástico rígido translúcido**.



También existen **bolsas específicas para leche materna** que ocupan poco espacio aunque si se **van a congelar** es recomendable **colocarlas en un envase tipo tupper** para evitar que se rocen y se rompan.



No se recomienda congelar grandes cantidades. Entre **60ml y 100ml** por recipiente.



Nunca se debe dejar en la **puerta de la nevera**.



Resumen de los tiempos válidos de conservación de la leche

	Tª ambiente (<25°)	Nevera (4°)	Congelador
Leche recién extraída	6-8 h	3-5 días	15°: 2 semanas 18°: 3-6 meses 20°: 6-12 meses
Leche descongelada en nevera	2h	24h	No
Leche descongelada fuera nevera	Hasta fin de toma	4h	No
Lactante ha comenzado a comer	Hasta fin de toma (1h)	No	No

MANEJO DE LA LECHE

Utilizaremos la **leche materna en este orden**, comenzando por la que tenga fecha más antigua.



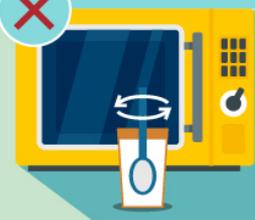
La leche extraída se **separa en 3 fases**, quedando la grasa en la parte de arriba, así que antes de utilizarla **se debe remover** (no agitar) para homogeneizarla. **No calentar en exceso.**

Por lo general, la **leche descongelada** puede mantenerse en el **frigorífico 24h**. **No volver a congelarla** en caso de no utilizarla en ese tiempo.

Para **descongelar** lo mejor es meterla en el **frigorífico** y dejar descongelar lentamente.

Si hubiera que **utilizar la leche rápidamente**, descongelarla al **"baño maría"**.

Esa leche no se debe dejar a temperatura ambiente, **consumir en el momento.**



No se recomienda el uso del microondas para calentar la leche ya que puede, que la leche **no se caliente de forma uniforme** y se pueden producir quemaduras. **Pero si se utiliza, se debe remover bien** la leche y dejarla reposar hasta que tenga la temperatura adecuada.

En ocasiones, al **descongelar la leche se puede notar un olor o sabor rancio**. Debemos saber que **no es preocupante**. Esto se debe a la acción de una enzima llamada **lipasa**, que descompone las grasas y libera los ácidos grasos de la leche. Los bebés no suelen mostrar disgusto alguno por que la leche sepa así.

Algunas mujeres tienen una actividad de la lipasa mayor que otras mujeres y su leche adquiere ese sabor rancio muy rápidamente. En este caso, se ha visto que calentar la leche sin que llegue a hervir nada más extraerla y enfriarla rápidamente y congelarla a continuación, reduce la actividad de las lipasas disminuyendo el olor y el sabor desagradables.

