

# Colección y almacenamiento de leche materna

## Pautas para recién nacidos normales

### Colección de leche materna

- Lávese bien las manos con agua y jabón.
- Lave todos los recipientes recolectores y las piezas de la bomba de lactancia que tengan contacto con sus senos o con la leche. Use agua jabonosa caliente o una máquina lavaplatos. Enjuague las piezas con cuidado. Seque las piezas al aire sobre una toalla limpia. Si no hay agua y jabón disponibles, utilice productos de limpieza rápida Medela Quick Clean. Si su bebé es prematuro o está enfermo, el hospital puede pedirle que esterilice las piezas de la bomba.
- Lea el instructivo que se entrega con la bomba y siga las recomendaciones. Esterilice las piezas de la bomba una vez al día, en la forma descrita.
- Practique el bombeo cuando esté descansada, relajada y sienta los senos cargados de leche. Una vez al día, trate de amamantar a su bebé en un seno y bombear el otro. También puede bombear durante unos minutos si el bebé omite



una comida o amamanta por poco tiempo. Lea la tabla de pautas de almacenamiento para saber cómo debe almacenarse la leche materna. Asegúrese de utilizar la copa para senos del tamaño correcto, para que el pezón ajuste de manera cómoda. Medela fabrica varios tamaños de copas para senos PersonalFit™, desde pequeñas hasta extra grandes, para todos los tamaños de pezones.



■ Las madres que trabajan pueden ayudar a su bebé a aprender a alimentarse de un biberón una vez que el amamantamiento va por buen camino. Lo más conveniente es esperar de tres a cuatro semanas antes de comenzar a utilizar biberones. Solicite ayuda si tiene problemas para amamantar a su bebé.

■ Comience a extraer leche para almacenamiento una a dos semanas antes de regresar al trabajo. Muchas

madres que trabajan utilizan la leche fresca que extraen en el trabajo para alimentar a su bebé el día siguiente. Refrigeran la leche del viernes para usarla el lunes. Guarde la leche congelada para emergencias.

- Bombeo tres veces al día en un turno de trabajo de ocho horas, o cada tres horas si está lejos de su bebé. Diez minutos de bombeo durante los períodos de descanso y 15 minutos de bombeo durante el almuerzo con una buena bomba de lactancia servirán para proteger el suministro de leche. Si no puede realizar el bombeo tres veces al día, bombee lo más que pueda cada día. El amamantamiento por la tarde y los fines de semana sirve para mantener el suministro de leche y cuida el vínculo especial entre usted y su bebé.

### Almacenamiento de la leche materna

- Es normal que la leche extraída varíe en cuanto a color, consistencia y aroma, dependiendo de su dieta. La leche almacenada se separa en capas, con la crema en la parte superior. Agite suavemente el biberón calentado para mezclar las capas de leche.
- A lo largo del día puede añadir pequeñas cantidades de leche materna enfriada al mismo recipiente refrigerado. Evite añadir leche tibia a la leche enfriada.
- Almacene la leche en recipiente de vidrio o de plástico duro, o en bolsas fabricadas especialmente para el almacenamiento de leche materna. La bolsa de colección, almacenamiento y congelación Medela CSF está fabricada con dos capas para proteger la leche almacenada. La bolsa tiene ataduras para facilitar el sellado. Coloque las bolsas pequeñas dentro de bolsas más grandes de almacenamiento de alimentos para evitar perforaciones accidentales.
- Congele la leche en porciones de 2 a 5 onzas (60 a 150 mL). Las cantidades más pequeñas se descongelan en menor tiempo. De esta manera desperdiciará menos leche y evitará alimentar excesivamente a su bebé. Los líquidos se expanden al congelarlos. Asegúrese de dejar espacio libre en la parte superior del recipiente para que no estalle el biberón o la bolsa.



Tamaños de copas para senos PersonalFit™



### Pautas de almacenamiento

Pautas de almacenamiento (para bebés de término saludables)					
	Temperatura ambiente	Hielera con tres paquetes	Refrigerador	Congelador independiente de hielo Unidad congeladora	Refrigerador de baja temperatura
Leche materna recién extraída	4 horas a 66-72° F (19-22° C) <sup>6</sup>	24 horas a 59° F (15° C) <sup>6</sup>	5 a 7 días a 32-39° F (0° C) <sup>6</sup>	3 a 4 meses <sup>7</sup>	6 a 12 meses a 0°F (-19° C) <sup>7</sup>
Leche materna descongelada	No la almacene	No la almacene	24 horas <sup>1</sup>	Nunca vuelva a congelar la leche descongelada	Nunca vuelva a congelar la leche descongelada

Véase las referencias en el reverso.

- Selle los recipientes herméticamente. Escriba la fecha en un pedazo de cinta adhesiva y adhiera éste a la bolsa o el biberón. Use primero la leche más vieja.
- Si no piensa utilizar la leche en los próximos días, congélela de inmediato en la parte más fría del congelador. No coloque la bolsa o el biberón contra la pared del congelador.

## Descongelación

- Descongele la leche durante la noche en el refrigerador, o mantenga el biberón debajo de un chorro de agua tibia para descongelar la leche rápidamente. También puede colocar el recipiente cerrado herméticamente en un tazón de agua tibia durante 20 minutos para calentarla a la temperatura del cuerpo humano.
- La leche descongelada puede guardarse de manera segura durante 24 horas en el refrigerador. **No vuelva a congelar la leche descongelada.**

**ATENCIÓN:** Nunca caliente la leche materna en un horno de microondas. La leche calentada en un horno de microondas puede causar graves quemaduras en la boca del bebé, como consecuencia de las zonas calientes que se forman en la leche durante el calentamiento con microondas. Además, las microondas pueden cambiar la composición de la leche materna.

## Sugerencias para alimentar al bebé con leche materna utilizando un biberón

- Si el bebé tiene menos de seis meses de edad, seleccione una tetilla de flujo lento para el biberón y limite la alimentación a tres a cinco onzas de leche por sesión.
- Saque periódicamente la tetilla del biberón de la boca del bebé para permitir que éste recupere el aliento.
- De ser necesario, haga pausas para que el bebé eructe.
- Si el bebé se ve inquieto entre una comida y otra, puede ser porque está sediento. Ofrezcale una o dos onzas de leche. Los bebés mayores de cuatro meses pueden beber un sorbo de agua de una taza.
- Evite alimentar excesivamente al bebé. Ofrezcale un chupón o una mordedera para que el bebé siga chupando si está inquieto después de terminar el biberón..
- En ocasiones, los bebés no se terminan los biberones de leche materna y las madres y cuidadoras se preguntan si pueden volver a refrigerar y usar esta leche. No tenemos información que indique si esta práctica es o no segura. Por favor, consulte a su médico.

**Para obtener más información sobre la lactancia, visite [www.medela.com](http://www.medela.com)**

**Para localizar producto Medela o a un especialista en lactancia en su región, llame al 1-800-TELL YOU, las 24 horas del día, todos los días del año.**

## Su suministro de leche y las necesidades de su bebé

- Antes se pensaba que las madres tenían que producir cada vez más leche a medida que crecían sus bebés. Hoy en día, los científicos saben que un suministro de leche saludable se mantiene en un nivel bastante constante durante los seis meses dedicados exclusivamente al amamantamiento.

- En las primeras semanas, los bebés comen con mucha frecuencia y crecen con gran rapidez. Para el décimo día de vida, los bebés deben haber recuperado el peso que perdieron al nacer. A lo largo de los siguientes meses, las niñas pequeñas deben aumentar de peso aproximadamente una onza (30 g) cada día, y los niños pequeños poco más de esto.



- Alrededor de los tres o cuatro meses de edad, el crecimiento del bebé amamantado comienza a frenarse.

Si el bebé sigue subiendo de peso rápidamente después de este período, puede ser un factor que contribuya a la obesidad en el futuro. Esto quiere decir que el suministro de leche establecido en los primeros meses seguirá satisfaciendo al bebé hasta que llegue el momento de comenzar a darle alimentos sólidos, alrededor de los seis meses de edad.

- Al término de la primera semana de vida, las mujeres que amamantan a un bebé por lo general producen de 19 a 30 onzas (560 a 890 mL) de leche al día. Los bebés de uno a seis meses de edad normalmente consumen, en promedio, de 19 a 30 onzas (560 a 890 mL) de leche al día. (Daley, Owens, Hartmann, 1993.) Una "comida" normal para un bebé es de 3 a 5 onzas (90 a 150 mL) de leche materna. Las fórmulas lácteas son más difíciles de digerir y el bebé no las absorbe tan bien. Los bebés alimentados con fórmulas lácteas pueden requerir comidas más abundantes. Consulte a su médico para obtener asesoría al respecto.

## Referencias :

- <sup>1</sup>Arnold L; Recommendations for Collection, Storage and Handling of a Mother's Milk for Her Own Infant in the Hospital Setting, 3<sup>o</sup> edición. The Human Milk Banking Association of North America, Inc. 1999, pág. 18.
- <sup>2</sup>Butte N., Garza C., Smith E., Nichols B.: Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants, *J Pediatrics* 1984; 104:187-194.
- <sup>3</sup>Daly S., Owens R., Hartmann P.: The Short-Term Synthesis and Infant-Regulated Removal of Milk in Lactating Women, *Experimental Physiol* 1993; 78:209-220.
- <sup>4</sup>Dewey K., Heinig M., Nommsen L., Peerson J., Lonnerdal B.: Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0-18 months. The DARLING study, *Pediatrics* 1992; 89(6):1035-1040.
- <sup>5</sup>Dewey K.: Is breastfeeding protective against child obesity? *J Human Lactation* 2003; 19(1):9-18.
- <sup>6</sup>Hamosh M., Ellis L., Pollock D., et al: Breastfeeding and the Working Mother: Effect of Time and Temperature of Short-term Storage on Proteolysis, Lipolysis, and Bacterial Growth in Milk, *Pediatrics* 1996; 97(4):492-498.
- <sup>7</sup>Lawrence R. y Lawrence R.: Breastfeeding: A Guide for the Medical Profession, 1999.
- <sup>8</sup>Quan R., Yang C., Rubinstein S., et al: Effects of Microwave Radiation on Anti-infective Factors in Human Milk, *Pediatrics* 1992; 88:667-679.
- <sup>9</sup>Sosa R., Barnes L.: Bacterial growth in refrigerated human milk, *Am J Dis Child* 1987; 141:111-115.
- <sup>10</sup>Stock J., Morhbach N.: *The Breastfeeding Answer Book*, La Leche League International, 2003.