



Pautas de almacenamiento y descongelamiento de la leche materna para bebés sanos nacidos a término

¿Estás confundida acerca de cuánto tiempo puedes almacenar la leche materna extraída? No eres la única. Ni siquiera las organizaciones de atención médica más respetadas parecen ponerse de acuerdo en cuanto al tiempo que se puede almacenar la leche materna de forma segura (consulta la tabla de la siguiente página).

Entonces, ¿qué debes hacer como mamá? Mantén las cosas simples. Maneja la leche de la misma forma que otros alimentos. Almacena la leche en un lugar fresco, refrigérala en cuanto sea posible y congélala para usarla después. Como el tiempo de almacenamiento y la temperatura pueden afectar los nutrientes de la leche materna, sigue estas simples pautas*:

- Almacena la leche en cualquier recipiente limpio (de vidrio o de plástico sin BPA) para alimentos.
- Etiqueta el recipiente con la fecha y la hora.
- Coloca una sola porción en cada recipiente. Si planeas congelar la leche, deja espacio para que se expanda.
- Almacena la leche en la parte de atrás del refrigerador o del congelador, alejada de la puerta.
- Almacena la leche en una habitación fresca durante un máximo de 4 horas, en el refrigerador hasta por 4 días, en un congelador con puerta separada hasta por 6 meses y en un congelador vertical u horizontal hasta por 12 meses.
- Para descongelar la leche, coloca el recipiente sin abrir en el refrigerador o en una olla con agua tibia.

* Las madres de los bebés hospitalizados deben seguir las pautas del hospital para el almacenamiento de la leche.



A temperatura ambiente
Hasta 4 horas
a 77 °F (25 °C) o menos

En el congelador
Hasta 6 meses
a 0 °F (-18 °C)
o menos

En el refrigerador
Hasta 4 días
a 40 °F (4 °C)
o menos



En el congelador horizontal
Hasta 12 meses
a -4 °F (-20 °C)
o menos

Pautas para el almacenamiento de la leche materna del Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés)

- No descongeles ni calientes la leche de tu bebé en el horno de microondas. El horno de microondas destruye los nutrientes y crea puntos calientes que pueden quemarle la boca a tu bebé.
- La leche que descongeles a temperatura ambiente se debe utilizar en un máximo de 2 horas. La leche que descongeles en el refrigerador se debe utilizar en un máximo de 24 horas.
- No es necesario calentar la leche materna refrigerada, pero si tu bebé prefiere la leche a temperatura ambiente, coloca el recipiente sin abrir en una olla con agua tibia durante varios minutos.
- Si la toma se interrumpe, la leche que quede en el recipiente de alimentación (es decir, en el biberón o la taza) se puede utilizar en un máximo de 2 horas para completar la toma.
- Una vez terminada la toma, se debe tirar la leche que quede en el recipiente de alimentación.



Almacena la leche en cualquier recipiente limpio (de vidrio o de plástico sin BPE) para alimentos.

Si almacenas leche en una guardería o lugar de trabajo, etiquétala con tu nombre y el de tu bebé, así como con la fecha y la hora.



Fuente	En la cocina o en la mesa 77 °F (25 °C) o menos	En el refrigerador 40 °F (4 °C) o menos	En el congelador 0 °F (-18 °C) o menos
Academia de Medicina de Lactancia Materna (Academy of Breastfeeding Medicine, ABM) © 2010	Hasta 4 horas es lo ideal Hasta 8 horas es aceptable	Hasta 3 días es lo ideal Hasta 8 días es aceptable	Hasta 6 meses es lo ideal Hasta 12 meses es aceptable
Academia Americana de Pediatría (American Academy of Pediatrics, AAP) © 2011	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) © 2010	Hasta 8 horas	Hasta 5 días	Hasta 6 meses
Asociación de Bancos de Leche Humana de Norteamérica (Human Milk Banking Association of North America, HMBANA) © 2011	Hasta 6 horas	Hasta 5 días	Hasta 6 meses es lo ideal Hasta 12 meses es aceptable
Programa Especial de Nutrición Complementaria para Mujeres, Bebés y Niños (Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children, WIC) © 2016	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses

Adaptado con permiso de *LACTANCIA MATERNA sin complicaciones* (5.ª edición) por Amy Spangler © 2020



Para obtener más información, visita babygooroo.com