

16. MANEJO

de la leche materna

Ya sea que regreses a trabajar o no, es probable que en algún momento necesites sacarte leche porque tengas que separarte de tu bebé algunas horas, mismas en las que tendrá que comer. Lo ideal es que mientras tú no estés lo alimenten con biberón, pero de tu leche, por lo que es recomendable hacer tu *banco de leche*. El manejo de la leche materna es importante y aquí te damos algunos consejos:

RECIPIENTES. Los recipientes donde almacenes la leche deben estar esterilizados, así como todos los aditamentos que vayas a necesitar. Después de los primeros tres meses de vida del bebé, ya no es necesario esterilizar en cada uso.

ALMACENAMIENTO. Toda la leche debe ser etiquetada con fecha y nombre antes de ser almacenada, los recipientes o bolsas deben de cerrar herméticamente. Sí es posible juntar en un mismo recipiente la leche de los dos pechos. También es posible juntar leche de dos extracciones distintas pero juntarlas hasta que ambas estén a la misma temperatura. Lo recomendable, es que sean extracciones realizadas dentro del mismo día (24 horas). En cualquiera de los casos anteriores, la leche se deberá guardar en porciones de 60 a 120 ml (2 a 4 onzas) para evitar desperdicios posteriores.

La leche materna que te extraigas puede ser almacenada por diferentes periodos de acuerdo al lugar donde se guarde:

Temperatura Ambiente (16 - 29° C)	3-4 horas (ideal) 5-8 horas (aceptable, bajo condiciones de mucha higiene)
Refrigerada	3 días (ideal) 4-8 días (aceptable, bajo condiciones de mucha higiene)
Congelada	6 meses (ideal) 12 meses (aceptable)
Descongelada, en refrigerador	24 horas

Consumiendo la leche almacenada.

La leche fresca es mejor que la leche congelada. Aún cuando tengas leches congeladas, consume primero la leche fresca, luego la del refrigerador y cuando tengas que descongelar se deben de ir consumiendo primero las de fechas más antiguas. Una vez que la leche ha sido descongelada, no deberá ser nuevamente congelada.

Para descongelar la leche, basta con sacar el recipiente del congelador e introducirlo en el refrigerador.

Para calentar la leche, coloca en agua caliente o tibia (no hirviendo) el recipiente que la contiene, retíralo una vez que ésta se encuentra tibia. No calientes directamente sobre la estufa ni en horno de microondas ya

que valiosos componentes pueden ser destruidos, también puedes utilizar un calienta biberones.

Cuando ya estés segura de las cantidades que consume tu bebé y no hay riesgo de grandes desperdicios, si se pueden descongelar y juntar leches de dos fechas distintas cuidando siempre consumir primero las de fechas más antiguas.

¿Pero cómo hacer mi banco de leche? Es muy normal que las mamás no sepan en que momentos pueden ir almacenando leche puesto que sienten que si se sacan leche para almacenar, entonces no tendrán para darle pecho al bebé. Recuerda que mientras más leche te saques más leche producirás, de manera que no debieras tener problema en hacer tu banco de leche y darle pecho al bebé al mismo tiempo. Te recomendamos sacarte leche para almacenar ya sea entre tomas o justo después de que tu bebé se haya alimentado, no te desesperees si en un principio extraes muy poca.