

# PRÁCTICAS SEGURAS Y DE CALIDAD EN LA EXTRACCIÓN, ALMACENAJE, REFRIGERACIÓN Y DESCONGELACIÓN DE LA LECHE MATERNA

Quirós Fernández, Sara; Conde Gálvez, María Isabel  
Matronas Área Sanitaria Norte de Málaga

## Introducción

Según las recomendaciones de la OMS se aconseja la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida del recién nacido. El amamantamiento directo es más recomendado por los beneficios que aporta al bebé y a la madre. Sin embargo, debemos de tener en cuenta que uno de los problemas del siglo XXI es conciliar la vida laboral con la familiar. Por ello, resulta necesario cubrir la demanda de las madres que quieren continuar con la lactancia materna pero que, por circunstancias, no pueden estar presentes en todas las tomas, en estos casos y en aquellos en los que el bebé tiene problemas para agarrarse al pecho, la extracción y conservación de la leche materna para su posterior administración está justificada y es beneficiosa tanto para la madre como para el recién nacido. La extracción y almacenaje de leche materna para usos posteriores requiere una manipulación adecuada para mantener los nutrientes y prevenir contaminación.

Resulta necesario desarrollar una guía común para profesionales sanitarios que unifique los criterios relacionados con la extracción, almacenaje, refrigeración y descongelación de la leche materna para que la información que reciben las usuarias sea de calidad y garantice la seguridad de este procedimiento.

## Metodología

Se realizó una revisión bibliográfica en las bases de datos: Cochrane, Medline, Pub-Med. Se utilizaron las palabras clave: "breast-milk extraccion", "breast-milk storage", "breast-milk manipulation" y "conservación leche materna". Se seleccionaron los artículos y se analizó la información contenida.

## Resultados

Se acordaron las siguientes recomendaciones:

- Buena higiene de manos
- Uso de envases de cristal o plástico adecuados
- Almacenar: en pequeñas cantidades (60-120 ml) y descongelar sólo la cantidad necesaria para la toma

|                             | Temperatura                             | Tiempo    |
|-----------------------------|---|-----------|
| <b>Temperatura Ambiente</b> | 15°C                                    | 24h       |
|                             | 19-22°C                                 | 10h       |
|                             | 25°C                                    | 4-8h      |
| <b>Nevera</b>               | 0-4°C                                   | 5-8 días  |
| <b>Congelador</b>           | Congelador incluido en nevera           | 2 semanas |
|                             | Congelador en un compartimento separado | 3-4 meses |
|                             | Congelador independiente                | 6 meses   |

- Descongelar y calentar:
  - ✓ Colocar la leche del congelador al frigorífico la noche anterior, se puede mantener 24h en la nevera una vez descongelada
  - ✓ Para descongelar y calentar inmediatamente: colocar bajo chorro de agua caliente o al "baño maría"
  - ✓ No utilizar microondas ni permitir que hierva

## Conclusiones

- ❖ Hacemos énfasis en la importancia de la colaboración interdisciplinar y en el valor de trabajar juntos para enseñar a las madres cómo dar el pecho, apoyarla en las situaciones en las que existan dificultades.
- ❖ Informaremos a las madres tanto en la técnica de extracción correcta como en la conservación y preparación de la leche para su posterior administración.
- ❖ Los profesionales sanitarios nos encontramos en una posición excepcional para influenciar positivamente a las madres y ayudarlas a conseguir sus expectativas respecto a la lactancia materna.

## BIBLIOGRAFÍA

- Comité de lactancia materna de la Asociación Española de Pediatría (AEP). Lactancia Materna: guía para profesionales. Monografía de la AEP, nº5
- Ruth, A. Lawrence, M.D. "La lactancia materna: una guía para la profesión médica" Edit. Elsevier Mosby 2007 S.A. 6ª Edición