

SEGURIDAD EN LA EXTRACCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE LECHE MATERNA

Autores: González Moreno, M^a Rosario*; Rubio Vidal, Rafael*; Morales Arenas, Francisco José*
(*Matronas. Hospital de Mérida. Servicio Extremeño de Salud)



INTRODUCCIÓN: Lo más natural y deseable es que la madre amamante directamente a su hijo/a. Tanto la Organización Mundial de la Salud como UNICEF recomiendan como método ideal de alimentación la lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y seguir junto con otros alimentos, hasta un mínimo de dos años y tanto tiempo como madre e hijo deseen.

Sin embargo, en ocasiones, el amamantamiento es difícil por dificultades en el niño o porque madre e hijo/a están separados, estas circunstancias obligan a no poder amamantar directamente al pecho, y es necesario extraer la leche para dársela de otro modo: niños hospitalizados que no puedan mamar, lactancias en diferido por elección o problemas, donación a banco de leche materna o realización de banco propio para incorporación a la vida laboral.

La leche materna puede extraerse para su uso posterior y ser utilizada cuando las circunstancias impidan que la madre esté con su bebé.

Los profesionales deben conocer la técnica de extracción, conservación y transporte de la leche materna para dar apoyo a todas estas madres. Es preciso que las matronas proporcionen información completa y adecuada para que las madres puedan prolongar la LM todo el tiempo que deseen y sus hijos puedan beneficiarse de ello.

El objetivo es describir unas mínimas normas de seguridad e higiene para la extracción, la recolección y el almacenamiento de la leche materna.

Metodología: Se realizó una búsqueda desde fuentes de datos de mayor evidencia hasta estudios que describen la extracción y almacenamiento de leche materna en diferentes metabuscadores, bases de datos y buscadores de evidencia en español e inglés: GUÍA SALUD, COCHRANE LIBRARY, MEDLINE (Pubmed) y CUIDEN. Haciendo uso de las palabras claves: lactancia materna, extracción y almacenamiento.



RESULTADOS:

Recomendaciones generales:

- Lavado de manos antes de extraer y manipular la leche
- Recipientes aptos para consumo alimentario (logo de copa y tenedor)
- Recipientes lavados y aclarados de forma adecuada
- Congelar entre 50 y 75ml por recipiente
- Al llenar, dejar un borde superior mínimo de 2,5cm
- Ideal realizar masaje en el pecho antes de la extracción
- Extracción que mejor convenga: extractor manual, eléctrico o extracción manual
- Mejor hacer extracciones varias veces al día poco rato que una única vez y más tiempo
- Mantener la cadena del frío
- Poner fechas en los tarros (descongelar la más antigua)
- Descongelar solo la que tomará el niño inmediatamente
- Una vez descongelada, removerla bien antes de darla. El sobrante no se dará en la siguiente toma.
- Si la leche al descongelarla tiene sabor rancio o agrio (y solo si esto no le gusta al bebé) es por la lipasa. Tiene solución escaldándola antes de congelarla.
- Siempre que sea posible, descongelar en la nevera lentamente. Si no:



Figura 1. Almacenamiento de leche materna en tarros. Figura 2. Extracción de leche materna con extractor manual.

Recomendaciones de conservación:

CONSERVACIÓN DE LECHE					
	T° ambiente	Nevera	Congelador **	Congelador ***	Congelador ****
Recién exprimida	6 - 8 horas	3 - 5 días	15 días	3 meses	6-12 meses
Descongelada en nevera	4 horas	24 horas	no volver a congelar	no volver a congelar	no volver a congelar
Descongelada en agua caliente	fin de toma	4 horas	no volver a congelar	no volver a congelar	no volver a congelar
Sobrante de toma	fin de toma	desechar	desechar	desechar	desechar

TIPO DE LECHE	T° AMBIENTE	FRIGORIFICO	CONGELADOR DENTRO DE LA NEVERA	CONGELADOR R PUERTA SEPARADA (*** COMBI)	CONGELADOR INDEPENDIENTE (**** -19°C)
Calostro	27-32° C: 12h	5 a 8 días	2 semanas		
Recién extraída y guardada en recipiente cerrado	Hasta 15°C: 24 h A 19-22°C: 10 h Hasta 25°C: 4-6 h	5 a 8 días (nunca en la puerta)	2 semanas	3 - 4 meses	6 meses ó más
Descongelada lenta en frigorífico y sin usar	Lo que dure la toma	24 horas desde la descongelación. Después desechar	NO VOLVER A CONGELAR		
Descongelada con agua caliente	Lo que dure la toma	4 horas	NO VOLVER A CONGELAR		

CONCLUSIÓN: La extracción de la leche materna es una técnica que requiere aprendizaje y práctica. Una adecuada extracción cumpliendo las normas de higiene y manipulación, junto con una conservación adecuada de la leche materna obtenida, permitirá a la madre disponer de su leche cuando sea necesaria para su bebé con todos los micro y macronutrientes que se encuentran en ella aunque se administre de otro modo.

La matrona, en su papel de profesional promotor de salud tiene un papel relevante en la educación a las madres lactantes que deseen o necesiten almacenar leche materna. El asesoramiento y apoyo profesional ayuda a alcanzar una lactancia continuada. Asesorando tanto en su adecuada extracción como en la refrigeración para su óptima conservación y acompañando a la madre en sus dudas e inquietudes referentes al mejor alimento con el que cuenta su hijo: LECHE MATERNA.

BIBLIOGRAFÍA: Slutzah M, Codipilly CN, Potak D, et al. Refrigerator storage of expressed human milk in the neonatal intensive care unit. J Pediatr 2010; 156:26
Hamosh M, Ellis LA, Pollock DR, 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; 97:492
Estévez González MD, Martell Cebrián D, Medina Santana R, García Villanueva E, Saavedra Santana P. Factores relacionados con el abandono de la lactancia materna. Anales Españoles de Pediatría. Vol. 56. N° 2, 2002, págs. 144-150.