

Mi bebé empieza la guardería, ¿cómo puedo mantener la lactancia materna?

La **Organización Mundial de la Salud** nos dice que **la lactancia materna es la mejor fuente de alimentación y la recomienda de forma exclusiva hasta los 6 meses de vida**. A partir de los 6 meses de edad, se inicia poco a poco la alimentación complementaria, pero **se recomienda seguir amamantando hasta los 2 años o más**.

Estas recomendaciones se basan en los [beneficios que tiene la lactancia materna](#) para el lactante y la madre. Cuanto [más tiempo, más beneficios](#).

Quizás te preguntes: tengo que volver al trabajo y mi bebé va a acudir a una guardería, [¿qué pasa entonces con la lactancia?](#)

Tu bebé podrá seguir con la lactancia materna a pesar de ir a una escuela infantil, bien de forma natural, yendo al propio centro para dar el pecho o bien con leche materna extraída y guardada antes. Las escuelas infantiles deben facilitar esta alimentación de los lactantes para seguir las recomendaciones actuales.

¿Cómo conservar y almacenar la leche materna?

Hay varias formas de [conservar de forma segura la leche materna](#) según el tiempo que tardemos en utilizarla. La leche materna se conserva en buen estado:

- Según la temperatura ambiente:

15°C: 24 horas

19-22°C: 10 horas

25°C: 4 a 6 horas

30-38°C: 4 horas

- En nevera (entre 0-4°C): 8 días (mejor no más de 72h).

- Congelador:

-Congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas

-Congelador como parte de la nevera, pero con puertas independientes: 3-4 meses.

-Congelador tipo comercial (-19°C): 6 meses.

Se puede guardar en envases para uso alimentario, mejor si son de cristal. Previo a su uso, siempre hay que limpiarlos con agua caliente y jabón y dejar que sequen al aire.

Si se usan bolsas de plástico para almacenar la leche materna, deben ponerse siempre dentro de un recipiente rígido, pues pueden sufrir contaminación dentro de la nevera (pinchazos,...).

¿Cómo transportarla al centro escolar?

Es mejor llevar al centro escolar leche extraída ese mismo día o el día previo. Hay que evitar grandes cambios de temperatura, por eso la llevaremos en una nevera portátil con placas de hielo o similar.

Cada toma del bebé tiene que estar en un recipiente distinto para que no se manipule mucho. Los recipientes han de estar bien identificados, con el nombre y apellidos del bebé y su fecha de consumo.

¿Cómo almacenar y administrar en el centro escolar?

En la escuela infantil se almacenará en una nevera (0-4°C). Si no hay, se puede dejar en la misma nevera portátil con placas de hielo que hemos utilizado para su transporte.

Para calentar la leche, se pondrá el recipiente en otro con agua caliente hasta llegar a una temperatura de 36°C más o menos. No se debe usar el microondas ni hervir la leche. Tras calentarlo, se debe agitar para unificar la temperatura.

Es mejor darle la leche en el mismo recipiente en el que ha sido almacenada para no manipularla. La leche que haya probado el bebé no debe volver a guardarse.

Web de interés:

- [Albalactancia](#)
- [Protocolo AEP](#)

Fecha de publicación: 29-01-2022

Autor/es:

- [Marta Martínez Carretero](#). Médico Interno Residente de Pediatría.. HMI Virgen de las Nieves. Granada.
- [M^a Vega Almazán Fernández de Bobadilla](#). Pediatra. Centro de Salud de Maracena. Maracena (Granada)

