

Ya me he sacado la leche, y ahora ¿qué hago con ella?

La [leche materna](#) se debe guardar en recipientes aptos para uso alimentario, libres de *bisfenol A*. No se deben almacenar en recipientes que no sean para uso alimentario, como los [botes para la recogida de orina](#).

En el mercado hay varios tipos de recipientes que cumplen estos requisitos.

- Por un lado están las **bolsas de congelación de leche materna**. Su mayor desventaja es que pueden sufrir pequeñas roturas y contaminar la leche. Por ello, se recomienda guardarlas en un lugar del congelador aislado, para que no se dañen. Su mayor ventaja es que ocupan poco sitio y son más económicas.

- También hay **botellas de polipropileno rígidas**, más seguras contra las roturas.

- Los **frascos de cristal (pírex)** son una buena opción, ya que se pueden usar de nuevo. No se rompen con facilidad y mantienen bien las propiedades de la leche

¿Qué cantidad de leche congelo?

Dependerá de cual sea el motivo y el momento de la congelación. Al principio, si aún no sabemos cuanta leche tomará el bebé es mejor congelar recipientes con pequeñas cantidades (por ejemplo, 60ml). Después se podrá congelar lo que el bebé necesite para cada toma.

Al congelarse la leche aumenta de volumen, por lo que se aconseja dejar unos 2 cm. del recipiente vacíos para que no se rompa con la congelación. Por esto también se debe apuntar la cantidad de leche que hay en el recipiente antes de congelarse.

Es importante escribir la fecha de extracción para poder ir consumiendo la leche más antigua primero.

¿Cuánto tiempo se puede quedar la leche recién extraída a temperatura ambiente?

La leche de madre contiene bacterias, que le aportan gran parte de sus [propiedades beneficiosas](#). A temperatura ambiente (26-32°C) las bacterias crecen muy rápidamente, por lo que se debe intentar refrigerarla lo antes posible. Unas 4 horas a temperatura ambiente sería el máximo tiempo razonable.

Si no se tiene un frigorífico en el lugar de la extracción se puede meter la leche en una nevera portátil con acumuladores de frío. De esta forma, la leche estaría a unos 15°C y podría mantenerse 6-8 horas.

Y, ¿cuánto tiempo puede estar en la nevera?

Las neveras domésticas suelen estar a una temperatura que oscila entre los 2°C y los 6°C. A esta temperatura el crecimiento de las bacterias se para, pero con el paso del tiempo se pueden perder otras propiedades de la leche materna. Por tanto, es mejor que la leche esté en la nevera no más de 72 horas.

La temperatura a la que los alimentos están dentro de la nevera depende de las veces que se abre la puerta y de la cantidad de alimentos nuevos que se introducen. Para evitar cambios en la temperatura, se puede almacenar la leche en la parte más fría de la nevera, al fondo, y nunca en la puerta. También se debe separar de alimentos como el pescado, ya que cogería olor.

¿Hasta cuándo se puede mantener congelada?

En las casas, la temperatura de los congeladores suele estar entre -18°C y -22°C (cuantas más estrellas tenga el congelador más frío consigue). En caso de dudas de la temperatura a la que está el congelador se podría consultar el manual del usuario.

- En los que alcanzan temperaturas de -18°C (los clasificados por el fabricante con tres estrellas) la leche puede guardarse hasta 3 meses.
- En aquellos en los que la temperatura alcanza -20°C (los congeladores industriales) puede estar hasta 6 meses. Algunas guías consideran que la leche que se mantiene a -20°C se puede consumir hasta 12 meses después de congelarse, pero hay pocos estudios que avalen esto, por lo que parece poco seguro y no se recomienda.

Lo ideal es que la leche esté almacenada en un cajón, separada del resto de alimentos. Pero, si no puede ser, por lo menos debería estar separada del pescado. Si el congelador no tiene cajones se puede poner en las baldas, al fondo del todo.

¿Cómo se descongela la leche materna? ¿Cuánto tiempo dura desde que la he descongelado?

La mejor forma de hacerlo es dejarla en la nevera hasta que se haya descongelado o a temperatura ambiente con vigilancia, para que no se quede mucho tiempo descongelada fuera de la nevera. Si no da tiempo se puede hacer al 'baño María' en agua templada (37-40°C), no hirviendo. No se debe hacer en el microondas, ya que la distribución del calor es irregular.

La leche materna descongelada se debe tomar antes de 24 horas tras la descongelación y durante este tiempo debe estar en nevera. No se puede volver a congelar leche que ya ha sido descongelada.

Para darla al bebé se puede atemperar un poco la leche en el mismo 'baño María', bajo el grifo de agua caliente o con las manos, según sus preferencias. Una vez que el niño haya tomado parte de la leche, el resto se puede dejar como máximo 2 horas a temperatura ambiente.

La leche que he descongelado *huele mal*

El 'olor a rancio' de la leche descongelada se debe a los cambios en las grasas que se producen durante la congelación. Este olor es normal y no afecta a la calidad de la leche, al igual que a la mayoría de los niños no les produce rechazo, porque el sabor no cambia.

No es muy recomendable escaldar la leche antes de congelarla para evitar este olor, ya que se destruirían parte de

sus propiedades.

Fecha de publicación: 22-02-2018

Autor/es:

- [Sara Vázquez Román](#). Pediatra Neonatóloga. Servicio de Neonatología. Hospital Universitario '12 de Octubre'. Madrid
- [Beatriz Flores Antón](#). Pediatra. Neonatóloga. Consultora certificada en lactancia (IBCLC). Servicio de Neonatología. Hospital Universitario 12 de Octubre. Madrid

