



# Inocuidad en la manipulación de la leche materna



Actualmente, es común que la madre requiera extraerse la leche y conservarla para ofrecerla posteriormente a su bebé.

Para este propósito, es importante utilizar recipientes limpios para el almacenamiento de alimentos (pueden ser bolsas o recipientes con tapas, siempre que sean plásticos libres de BPA).

En el caso de utilizar frascos de vidrio, se debe revisar antes de cada uso, para verificar que no se encuentren astillados.



[Esta foto](#) de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY-NC-ND](#)

Para la limpieza de los recipientes, la persona asistente puede utilizar agua y jabón (no usar desinfectantes o cloro), siempre haciendo uso de una esponja exclusiva para estos utensilios.

Para esterilizar los recipientes, se aconseja hervirlos en agua por 5 minutos y, finalmente, secarlos al aire libre, con una servilleta o con una toalla desechable.

Una vez secos, se almacenan en un lugar limpio y seco, que los proteja de la contaminación.





Para conservar la leche materna es importante tener presentes las siguientes consideraciones:

- Si la leche extraída va a ser utilizada en las próximas 48 horas (2 días), se debe mantener en refrigeración.
- En caso de no tener claridad sobre el momento en que se va a utilizar la leche o si esta será utilizada en un período de tiempo más prolongado de 48 horas, se recomienda congelar. Al congelar, hacerlo en pequeñas cantidades y siempre dejando aproximadamente 2 centímetros de espacio entre la leche y la tapa o cierre. Esto porque al congelar la leche se expande.



Esta foto de Autor desconocido está bajo licencia [CC BY](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/)

Al almacenar la leche, esta siempre se rotula con la fecha de extracción y en caso de entregar en un centro de cuidado, se incluye el nombre de la niña o el niño.





A continuación, se detallan los tiempos máximos de conservación de la leche materna:

Temperaturas	Tiempo máximo de conservación
Temperatura ambiente (27 °C – 32 °C)	4 horas
Refrigeración (4 °C)  Debe almacenarse en la parte del fondo del refrigerador, no en la puerta, y separada de la comida.	48 horas
Congelación (-18 °C)  Debe almacenarse en la parte del fondo del congelador, no en la puerta. Separado de la comida, en un recipiente abierto, como una bandeja.	6 meses*  *6 meses para niño sano, 3 meses si presenta alguna enfermedad.

**Nota:** información tomada de las *Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica* (2021).



Al descongelar la leche, elegir siempre la más vieja o la que tiene más tiempo de estar congelada, y utilizar alguna de las siguientes opciones para descongelar:

- En la refrigeradora: la leche se traslada del congelador a la refrigeradora. Una vez descongelada, se cuenta con un máximo de 24 horas para ser utilizada.
- En agua tibia: se calienta agua a un máximo de 37 °C y se introduce el envase bien cerrado con la leche. Una vez que la leche esté a temperatura ambiente, se debe utilizar de inmediato.
- En agua a temperatura ambiente: en un recipiente se puede agregar agua a temperatura ambiente y se ahí mismo se introduce la leche en un envase bien cerrado. Cuando la cantidad de leche es poca, el proceso de descongelación es muy rápido.

La leche materna es un líquido precioso y requiere de ciertos cuidados para mantener la inocuidad y calidad nutricional. Por esto, nunca se calienta o descongela haciendo uso de la cocina o el microondas, ya que de esta manera se destruyen sus nutrientes.

De igual manera, nunca se hierve. La leche se lleva a temperatura ambiente, pero no a temperaturas elevadas.

De esta manera, se mantienen los nutrientes y se evitan quemaduras en bebé. Una vez a temperatura ambiente, la leche se mueve para que tenga una composición homogénea. Tener presente que una vez que se descongela la leche, no se puede volver a congelar; se debe utilizar o se desecha.



Finalmente, la persona asistente siempre debe lavarse las manos antes de manipular y ofrecer la leche extraída. La recomendación para suministrar la leche es por medio de una cuchara o vaso pequeño, evitando siempre el chupón.

En el siguiente vídeo encontrará información de utilidad:

[Video](#)

## Referencias

Ministerio de Salud. (2021). Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para los primeros mil días de vida en Costa Rica. <https://bit.ly/3ALR3S9>

Gestar con amor. (2019). Banco de leche materna | Cómo descongelar la leche y ponerla a la temperatura ideal [Vídeo]. *YouTube*. <https://bit.ly/3HwdxZL>

