

## Recomendaciones para el Manejo de la Leche Materna en Centros de Cuidado Diurno

Muchas madres lactantes continúan trabajando fuera del hogar luego del nacimiento de sus infantes. Esto presenta un reto para los centros de cuidado diurno ya que el personal debe adiestrarse en el manejo de la leche materna, además de entender las necesidades particulares de estos infantes. Los infantes amamantados están acostumbrados a estar en los brazos de sus madres casi todo el tiempo y recibir su alimento a través de los pechos. Necesitan cargarse con frecuencia y recibir demostraciones de afecto y cuidado continuo ya que están acostumbrados a este tipo de atenciones de parte de sus madres y padres.

La leche materna requiere de un manejo diferente al de la leche artificial o fórmula. Esto, unido al hecho de que esta leche es oro vivo que las madres se extraen de sus pechos y cuidan con mucho celo, lo que esperan también de las personas que atienden a sus a sus bebés.

### Extracción y Almacenamiento

Las madres necesitan extraerse leche en su lugar de empleo por lo menos tres veces en 8 horas de jornada laboral. Las recomendaciones que se ofrecen a las madres sobre la extracción y el almacenamiento de la leche incluyen:

- Lavarse las manos con jabón antes de extraerse la leche.
- Si se usa una máquina de extracción, las copas y los envases recolectores de la leche deben lavarse bien con agua jabonosa antes de usarse.
- Guarda la leche en un envase limpio. Es mejor almacenar la leche materna en envases duros de plástico o cristal y también en las bolsas plásticas desechables especiales para esta leche. Si se utilizan bolsitas regulares, estas deben ser dobles ya que estas tienden a romperse cuando se congelan líquidos en ellas.
- Los envases se llenan al comienzo con 2 a 3 onzas de leche, hasta que se esté segura de la cantidad que tomará el bebé en cada alimentación. El envase no se debe llenar más de  $\frac{3}{4}$  ya que la leche, cuando se congela, se expande. Todo envase debe estar bien cerrado.
- Rotular todo envase con el día, la hora, la cantidad de leche y el nombre del bebé. La leche materna tiene un color blanco-azuloso parecido al de la leche sin grasa.
- Se debe enfriar siempre la leche en el refrigerador, por lo menos durante 30 minutos, antes de congelarla. La duración de la leche materna en un envase sellado la ofrecemos en la siguiente tabla, use si vive en un clima cálido use siempre las recomendaciones adecuadas y el tiempo de almacenamiento menor.

Tabla: Almacenamiento de la Leche Humana para infantes saludables y a término

Lugar de almacenaje	Temperatura	¿Cuánto tiempo?	Comentarios
En una mesa o tope	A temperatura ambiente de 60°F a 85°F (16-29°C).	3-4 horas óptimo 6-8 horas aceptable bajas condiciones bien limpias	Los envases deben estar cubiertos y deben mantenerse lo más fríos posible, cubrir el envase con una toalla puede mantener la leche más fría.
Neverita portable (Cooler bag)	59°F ó 15°C	24 horas	Mantenga los paquetes de hielo en contacto con los envases de leche todo el tiempo, trate de abrir la neverita lo menos posible.
Refrigerador o nevera	≤39°F (4°C)	3 días (72 hrs) óptimo 5- 8 días bajas condiciones bien limpias	Guarde la leche en la parte de atrás del refrigerador.
Un congelador con puerta separada del refrigerador	≤0°F ó ≤-17°C	3 a 6 meses	Guarde la leche en la parte atrás del congelador, en donde la temperatura es más constante. La leche que se guarda por periodos prolongados a los que se mencionan es segura pero puede saber rancia debido a que las grasas en la leche pueden degradarse.
Un congelador solo o un congelador profundo	≤-4°F (-20°C)	6 a 12 meses	

### ¿Cómo descongelar la leche materna?

Cuando se maneja leche materna en el cuidado es importante no contaminar los envases tocándolos por dentro o permitiendo que entre agua a estos. La leche materna NUNCA se debe descongelar a temperatura ambiente, se descongela o calienta bajo agua tibia que corra, o en un envase de agua tibia. No se debe hervir la leche humana. Se puede descongelar también la leche dejando las bolsas congeladas en el refrigerador



la noche anterior. Hay que agitar la leche antes de probar la temperatura para evitar quemaduras en la boca del bebé. No es recomendable el uso del horno de microondas para calentar la leche humana ya que destruye algunos de los nutrientes en la leche. Es importante recordar lo siguiente:

- No calentar la leche hasta que esté completamente descongelada.
- No volver a congelar leche una vez se ha descongelado completamente.
- No almacenar leche fresca en la nevera por más de cinco días.
- No congelar leche que ha sido guardada por más de 24 - 48 horas en el refrigerador.

Si has descongelado la leche en el refrigerador se puede dejar a temperatura ambiente por 4 horas o menos; si no, se debe dejar en la nevera y debe usarse en las próximas 24 horas. Si la leche se descongela en agua tibia, no se puede dejar a temperatura ambiente y se puede guardar en el refrigerador hasta 4 horas. No es recomendable descongelar leche y dejarla a temperatura ambiente si el bebé no se la va a tomar inmediatamente. En el cuidado se debe descartar toda la leche que haya sobrado después de alimentar al bebé.

#### ¿Qué cantidad de leche darle al bebé?

Es común que los infantes no tomen tanta leche en el cuidado ya que prefieren tomarla directamente de los pechos de sus madres. Las necesidades de un infante lactado para crecer después del mes de edad y hasta los seis meses son de aproximadamente de 25 a 35 oz por día. La evidencia actual no demuestra que la ingesta de leche materna cambie con la edad o el peso del bebé entre el mes y los seis meses de nacido. Podemos usar esta información para estimar el promedio de leche que el bebé va a necesitar por toma estimando el número de veces que el bebé lacta en un periodo de 24 horas y dividiendo este por 30 oz. Esto te da una idea de cuantas onzas de leche se le tiene que dejar por toma. Por ejemplo si el bebé lacta un promedio de 12 veces se le debe dejar 2.5 oz por toma, si lacta un promedio de 10 veces son 3 oz por toma y si lacta 8 veces son unas 3.5 onzas por toma.

Los bebés lactados, como mencionáramos anteriormente, están acostumbrados a estar en brazos de sus madres casi todo el tiempo. En el cuidado estos lloran muchas veces no porque necesitan que se les cargue frecuentemente, para recibir contacto y afecto de sus cuidadores. Si siempre que un infante llora en el cuidado se le ofrece leche, la madre no podrá necesariamente sacarse esta cantidad en el trabajo y percibirá erróneamente que no tiene suficiente leche para su bebé cuando en realidad es que se le está dando demasiada.

Luego de los 6 meses los infantes ya no están alimentándose solamente de leche materna por lo que se le da la leche que su mamá se ordeña, no importa que sea poca, y se complementa con alimentos sólidos saludables.

#### ¿Cómo dar la leche materna?

A los bebés lactados no es necesario darles la leche extraída en un biberón, de hecho, algunos no quieren el biberón ya que prefieren como es natural el pecho de sus madres. Se puede usar un vasito para darle la leche, este es un método seguro si se hace con la técnica correcta y aceptado por muchos infantes. También se puede dar la leche con una cuchara.

#### ¿Qué hacer en caso de darle la leche de un bebé a otro?

El manejo de la leche materna cuando se tienen varios infantes a cargo debe ser sobre todo muy cuidadoso. El cuidador debe lavarse bien las manos con agua y jabón antes de manejar la leche del infante. El centro de cuidado debe tener políticas y procedimientos para prevenir y lidiar con cualquier accidente en la alimentación de leche materna de una madre a un infante que no es el de ella. Aunque la situación parece ser infrecuente, es un error significativo, que puede ser extremadamente traumático para los padres del infante al que se le dio la leche incorrectamente, la madre que se convirtió en donante sin saberlo, y para el personal del centro. Aunque el riesgo de adquirir alguna enfermedad infecciosa a través de este modo no ha sido reportado en la literatura y se estima que es extremadamente bajo, si por alguna razón se ofreciera equivocadamente la leche de un infante a otro se debe notificar inmediatamente a los padres. Cada leche debe estar rotulada con el nombre del bebé, la fecha de extracción y cantidad de la misma. Al momento de descongelar la leche se debe hacer separadamente para cada infante ya que esto evita confundir las mismas.

El cuidador debe proteger, apoyar y promover la lactancia entre las madres de los infantes que cuida. Es vital no desperdiciar la leche materna y reconocer que la madre hace un esfuerzo valiosísimo para extraer su leche y tenerla disponible para su infante. Es recomendable que en los centros de cuidado se tenga un lugar cómodo en donde la madre pueda darle el pecho a su infante antes de irse al trabajo u estudio, al medio día si lo desea e inmediatamente al regresar del trabajo.

#### Referencias:

1. Proper Handling and Storage of Human Milk | Breastfeeding | CDC. (2016). [http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm)
2. Eglash, A., & Academy Of Breastfeeding Medicine Protocol Committee. (2010). ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants (Original Protocol March 2004; Revision #1 March 2010). *Breastfeeding Medicine*, 5, 127-130.
3. Kent, J.C., Mitoulas, L.R., Cregan, M.D., Ramsay, D.T., Doherty, D.A. & Hartmann, P.E. (2006). Volume and Frequency of Breastfeedings and Fat Content of Breast Milk Throughout the Day. *Pediatrics*, 117, 387-. DOI: 10.1542/peds.2005-1417
4. Parrilla Rodríguez, A.M. (2013). Guía práctica para una lactancia exitosa. (3ª Ed). San Juan: Editorial Koiné. In Press.
5. Rechtman, D., Lee, M., & Berg, H. (2006). Effect of Environmental Conditions on Unpasteurized Donor Human Milk. *Breastfeeding Medicine*, 1(1), 24-26. <http://dx.doi.org/10.1089/bfm.2006.1.24>

Ana Parrilla, MD, MPH, FABM Copyright / Derechos Reservados 2016

Puede reproducirse para propósitos educacionales reconociendo el crédito de los autores, la publicación y la dirección electrónica de la página. Este material no debe ser utilizado en conjunto o por quienes tengan intereses comerciales asociados con la producción o venta de los sucedáneos de leche materna, equipos relacionados, bombas de extracción de leche y alimentos complementarios.

[www.draparrilla.com](http://www.draparrilla.com)



[Ana M. Parrilla-Rodríguez Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 3.0 Unported](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

