

Cuánto tiempo se puede almacenar la leche.

Esto dependerá de la temperatura.

Calostro, a temperatura ambiente (27-32°C), 12 horas.

Leche, a temperatura ambiente:

15°C, 24 horas.

19-22°C, 10h.

25°C, 4 a 6h.

30-38°C, 4 horas.

Refrigerada en la nevera (0-4°C), 8 días.

Congelada:

- En un congelador dentro de la nevera, 2 semanas.
- En un congelador con puerta separada, tipo combi, 3-4 meses.
- En un congelador separado con temperatura constante de -19°C, 6 meses o más.

Me extraigo leche en el trabajo, ¿debo llevarme una neverita?

Depende del tiempo que tardas en llegar a casa y de la temperatura ambiente (ver pregunta anterior). La leche cruda tiene una enzima, la lisozima, que evita el crecimiento de bacterias. La leche humana contiene 300 veces más lisozima que la de vaca, por lo que tarda más en estropearse. Eso sí, es imprescindible mantener una medidas higiénicas escrupulosas para evitar la contaminación excesiva de la leche (lavarse las manos, tener los utensilios limpios,..).

¿Hay que esterilizar el extractor después de cada uso?

No es necesario, pero hay que lavarlo bien con agua y jabón y no guardarlo húmedo, se puede dejar secar sobre un paño limpio o una servilleta de papel.

También es imprescindible tener todos los recipientes donde se guardará la leche limpios, y lavarse las manos antes de extraer la leche, para evitar posibles contaminaciones.

¿Dónde guardo la leche?

Se venden recipientes ideados para guardar la leche, pero también se puede guardar en envases de vidrio, de plástico para uso alimentario o en bolsitas de plástico para uso alimentario. En caso de bolsas de plástico, si no son específicas para guardar la leche, se corre el riesgo de que se rompan.

Es necesario que todos los envases estén bien limpios, basta con limpiarlos con agua caliente y jabón, y secarlos.

¿Cómo descongelo la leche?

Dentro de la nevera o metiendo el recipiente bajo el grifo del agua. También sirve meter las bolsas en un bol con agua templada.

La leche descongelada se puede guardar 24 horas en la nevera, pero no se puede volver a congelar. Por eso lo más práctico es guardar pequeñas raciones e ir descongelando a medida que se necesita.

La leche descongelada y calentada que no se gasta, se debe desechar.

¿Se puede calentar la leche materna en el microondas?

No, ya que con el microondas no controlamos bien la temperatura, y es fácil sobrecalentar la leche, con la consecuente pérdida de vitaminas. Basta con calentarla un poco en un cazo, o al baño maría.

He dejado unas horas la leche en la nevera, y está como separada en dos fases, ¿se ha cortado?

No, lo que pasa es que la grasa se ha ido arriba (fenómeno de coalescencia), está flotando, pero si se agita se vuelve a mezclar. Esta leche está buena y se puede consumir.

La leche comercializada que consumimos está homogeneizada, y por eso su grasa no flota si se deja reposar.

Al descongelar la leche, huele a rancio, ¿está en mal estado?

Esto se debe a una enzima de la leche, la lipasa, que *rompe* la grasa, pero esta leche no es perjudicial para el bebé. Para evitar que ocurra, se escalda la leche (calentarla hasta que se forma un poquito de espuma en los bordes del cazo), ya que esta enzima se destruye manteniendo la leche a 72°C durante un segundo. Se deja enfriar y se guarda. Una vez aparece el olor a rancio, no se puede eliminar.

Tardo mucho en extraerme para un biberón. ¿Es normal?

Sí, los extractores no son tan eficaces como la succión de un niño. El uso del extractor requiere práctica y paciencia, los primeros días cuesta bastante. En 20 minutos hay madres que extraen 60 ml, y otras 120 ml, depende de muchos factores, y ambas situaciones son normales. Es importante hacer la extracción en un lugar cómodo y relajada.

Ven D Llet
Reuniones: cada miércoles de
17,30 a 18,30h.
Centro cívico de la estación
El Vendrell, Tarragona
+ inf: Pilar 977 68 72 46
Cristina 675 40 46 98

¿CUÁNTO TIEMPO AGUANTA CONGELADA?
Estás amamantando a tu hijo y vuelves al trabajo.
¿Se estropeará?
¿Cómo se guarda la leche extraída?

COMO CONSERVAR LA LECHE MATERNA

¿En que recipiente?
¿CUÁNTO TIEMPO AGUANTA EN LA NEVERA?
¿Por qué se “corta”?
¿Hay que esterilizarlo todo?
¿Dónde la guardo?



Ven D Llet

Grupo de apoyo a la
lactancia materna