



Manipulación y conservación de la leche materna

Extracción

- Lávese las manos antes de extraerse leche o manipularla.
- Cualquier recipiente limpio es válido. Para evitar toxinas, úselos de cristal o busque los de plástico con el número 5 en el símbolo de reciclaje y/o las letras PP en el fondo del recipiente.
- Feche y anote su nombre en la bolsa o biberón antes de llenarlo.

Conservación

- Refrigere o enfríe la leche justo después de extraerla si no va a utilizarla en las próximas horas.
- Si sus componentes se separan, mézclela (sin sacudirla) para redistribuir la nata antes de la toma.
- Añada leche de diferentes extracciones añadiendo leche fría a la leche fría.
- La leche se expande al congelarse, por lo que conviene dejar un espacio vacío en el recipiente si va a congelarla.
- Llene cada recipiente con solo 60 ml para minimizar la leche que pueda desecharse.
- La leche que no sea necesaria puede congelarse para usarla más adelante.
- Consérvela en el fondo del frigorífico, en la parte central, donde la temperatura es más estable.
- Si conserva la leche en bolsas, enfunde cada bolsa o guárdela en un recipiente sellado para evitar las quemaduras provocadas por el frío.
- Si guarda las bolsas en posición horizontal, ahorrará espacio.
- Use la leche más antigua primero para que no envejezca en el congelador.

Descongelación

- Descongele la leche en la nevera o en un cuenco con agua caliente o bajo el grifo de agua caliente.
- No caliente la leche en el fuego, no use el microondas.
- A algunos bebés les gusta la leche fría.
- La leche descongelada puede mantenerse refrigerada durante 24 horas. Use la que le haga falta y la que sobre tírela.