

## Transporte, almacenamiento, conservación y preparación de leche de madre extraída

Para transportar la leche de un lugar a otro son muy prácticas las neveras portátiles de plástico con acumuladores de hielo. De esta manera la leche permanece a una temperatura adecuada y se puede transportar a la guardería, domicilio de familiares, hospital... Se guardará en el frigorífico cuanto antes hasta que sea utilizada.

### Conservación de la leche

Se debe explicar a los padres la importancia de mantener una cadena de frío adecuada para una correcta conservación de la leche extraída.

La leche se puede almacenar en envases de uso alimentario, preferiblemente de cristal o plástico duro, libre de bisfenol-A.

Es conveniente guardarla en pequeñas cantidades (60-120cc) o bien calculando la cantidad que vaya a tomar el bebé en cada toma.

Se recomendará poner una etiqueta en el recipiente con la fecha y la hora de extracción de la leche para así utilizarla en orden.

Recomendaciones para conservar la leche materna extraída:

Lugar de almacenamiento	Temperatura	Recomendación de máxima duración de almacenamiento
Temperatura ambiente	16-29 °C (60-85 °F)	3-4 horas óptimo 6-8 horas aceptable en condiciones muy limpias
Refrigerador	< 4 °C (39 °F)	72 horas óptimo 5-8 días bajo condiciones muy limpias
Congelador	< -17 °C (0 °F)	6 meses óptimo 12 meses es aceptable

Fuente: Eglash A, Comité de Protocolos de Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Protocolo Clínico de la ABM # 8: Almacenamiento de leche humana. Información para el uso casero en bebés a término. Breastfeeding Medicine. 2010;5(3).

## Descongelación

El método más adecuado es descongelarla en el frigorífico. Si se necesita hacerlo rápidamente, se colocará el recipiente con la leche congelada debajo del grifo (primero con agua fría y después con agua templada).

No se debe descongelar en microondas o directamente al fuego.