



Guía Rápida para la Conservación y Manejo de la Leche Materna



GOBIERNO DE
MÉXICO



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES





ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES



Índice

- Página 2** ¿Qué beneficios tiene la leche materna?
- Página 3** ¿Cómo continuar la alimentación con la leche materna si no puedo estar con mi bebé?
- Página 3** Extracción de leche
- Página 4** ¿Refrigerar o congelar?
- Página 5** ¿Cómo descongelar la leche?
- Página 6** Referencias utilizadas

¿Qué beneficios tiene la leche materna?

La leche materna es el mejor alimento para bebés lactantes durante los primeros 6 meses de vida de manera exclusiva, y puede continuarse junto con otros alimentos saludables hasta que la madre lo decida.

Los grandes beneficios de la alimentación con leche materna son tanto para la madre como para sus bebés, a continuación, se enlistan algunos de los más importantes:



Beneficios para las madres:

- ⇒ Ayuda a la recuperación física en el periodo posparto
- ⇒ Disminuye riesgo de cáncer de ovario.
- ⇒ Disminuye riesgo de cáncer de mama.
- ⇒ Disminuye riesgo de enfermedades no transmisibles como: diabetes tipo II e hipertensión.

Beneficios para las y los infantes:

- ⇒ Menor riesgo de alergias.
- ⇒ Menor riesgo de obesidad.
- ⇒ Menor riesgo de problemas gastrointestinales.
- ⇒ Protección contra distintas infecciones, incluyendo la del virus SARS-CoV-2 que provoca la COVID-19.



¿Cómo continuar la alimentación con la leche materna si no puedo estar con mi bebé?

A nivel mundial, cada vez se suman más esfuerzos para que las madres trabajadoras tengan facilidades para continuar alimentando a sus bebés con leche materna. Existen diversas opciones para la extracción y almacenamiento de la leche, estas se encuentran a continuación.

Extracción de leche

¿Qué hacer previo a la extracción de la leche?

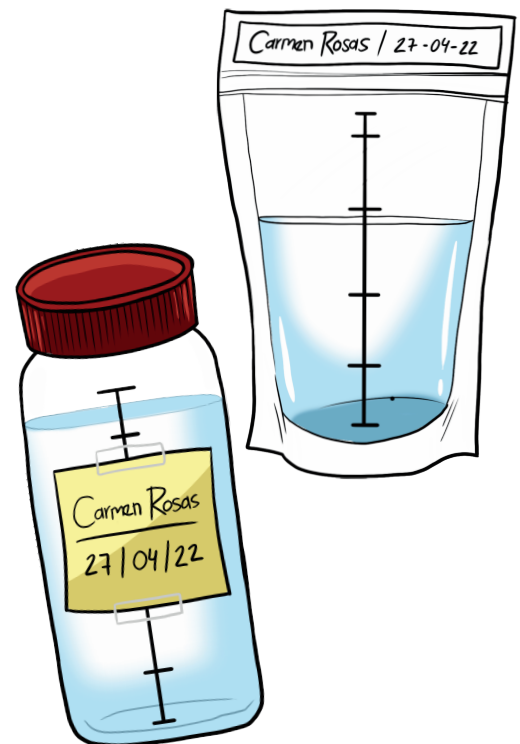
- ⇒ Realizar un adecuado lavado de manos con agua y jabón.
- ⇒ Verificar que el equipo de extracción a utilizar (manual o eléctrico) esté limpio. De no ser, evita su uso hasta que esté limpio.
- ⇒ Limpiar la superficie de la mesa donde realizarás la extracción, así como la del aparato extractor.

¿Dónde guardar la leche extraída?

La leche extraída debe guardarse en contenedores de vidrio o plástico (libre de BPA) o en bolsas que sean para almacenar alimentos (libre de BPA).

Es importante recordar que si utilizas contenedores reutilizables sean únicamente destinados para el almacenaje de leche materna durante el periodo de lactancia.

Los envases siempre deben estar etiquetados (con plumón indeleble) con la fecha de extracción de la leche y, en caso que se deje en guardería, colocar el nombre de la niña o del niño (a quien está destinada) o de la madre (quien la extrae).

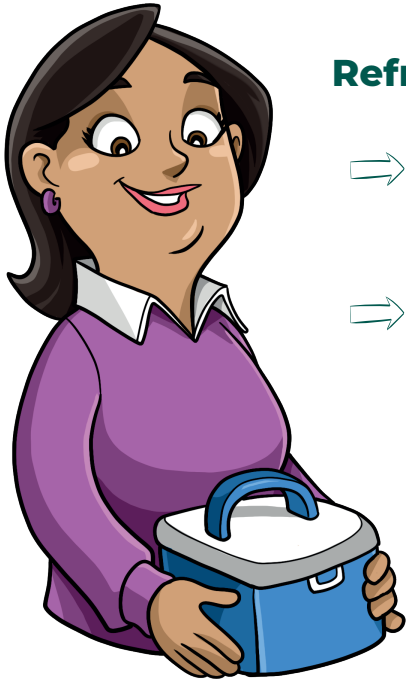


¿Refrigerar o congelar?

La forma de almacenaje de la leche materna dependerá del tiempo en el que se utilizará:

Temperatura ambiente:

- ⇒ A temperatura ambiente la leche materna puede ser utilizada hasta 4 horas después de su extracción.
- ⇒ Si planeas utilizar la leche extraída cerca del límite de tiempo o vives en una zona demasiado calurosa, lo mejor será buscar la refrigeración de la misma.



Refrigerador:

- ⇒ Si planeas utilizar la leche materna posterior a 4 horas de su extracción, lo más recomendado es refrigerarla.
- ⇒ Si mantienes la leche materna en refrigeración puede ser utilizada en los 4 días posteriores a su extracción.

Tip: Si tiene que transportar la leche de tu lugar de trabajo a tu hogar, se recomienda llevar una hielera con envase refrigerante para realizar su traslado, así evitará cualquier cambio en la temperatura que pudiera adelantar su descomposición.

Congelador:

- ⇒ Se recomienda congelar la leche materna si no se tiene planeado usarla en los 4 días posteriores a su extracción.
- ⇒ La leche materna puede permanecer congelada entre 6 y hasta 12 meses. Por lo tanto, es importante siempre etiquetar los envases.

Tip: Fracciona la leche en porciones pequeñas (dependiendo de lo que consuma tu bebé por toma) para evitar que se desperdicie al descongelarla en su posterior utilización.

¿Cómo descongelar la leche?

Descongela la leche de mayor antigüedad.

Métodos de descongelamiento:

A

Pasa la leche congelada al refrigerador durante toda la noche, con este método podrás utilizar la leche descongelada hasta 24 horas después de haberla descongelado en el refrigerador.

Ojo: si en cualquier momento llega a temperatura ambiente su vida útil a partir de ese momento será de 2 horas.

B

Pon el contenedor en agua tibia (no caliente) hasta que descongele.

Con este método solo tienes 2 horas para utilizar la leche descongelada.

Asegúrate de que el envase esté bien sellado para evitar contaminación.

IMPORTANTE: No es recomendable descongelar la leche en microondas.

Referencias bibliográficas:

1. CDC. (2019). Almacenamiento y preparación de la leche materna. Recuperado en abril 29, 2022, de Centers of Disease Control Prevention. Sitio web:
<https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf>
2. Unicef. (2020). Guía sobre espacios seguros y acuerdos flexibles para la continuidad de la lactancia en el lugar de trabajo. Recuperado en abril 29, 2022, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. Sitio web:
<https://www.unicef.org/bolivia/media/3886/file/Guíasobreespacissegurosyacuerdosflexiblesparalacontinuidaddela lactanciaenellugardetrabajo.pdf>
3. Unicef. (Marzo 30, 2022). Lactancia y trabajo. Recuperado en abril 29, 2022, del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia Sitio web: from:
<https://www.unicef.org/mexico/lactancia-y-trabajo>
4. Gobierno de México. (2021). Guía para la instalación y funcionamiento de salas de lactancia. Recuperado en abril 29, 2022, de Gobierno de México. Sitio web:
www.gob.mx/stps

Instituto Mexicano del Seguro Social

Av. Paseo de la Reforma #476,
Col. Juárez, alcaldía Cuauhtémoc,
C. P. 06600, Ciudad de México.

Centro de Atención Telefónica:
800 623 2323

www.imss.gob.mx

Para mayor información sobre el programa ELSSA, escanea el código QR.



GOBIERNO DE
MÉXICO



ELSSA
ENTORNOS LABORALES
SEGUROS Y SALUDABLES

