

MOTHERS' MILK ALLIANCE Guías para uso saludable de la leche materna

riqueza local para la salud local

La leche humana tiene propiedades que protegen contra los patógenos maternos de la piel. Pero estos factores no pueden ser tan efectivos cuando la leche está expuesta a bacterias de otras fuentes. Por favor deseche las bolsas rotas, pueden estar contaminadas.

Siempre lave y seque bien las manos antes de manejar leche fresca, congelada o descongelada. Enjuague las manos con agua y jabón por 15 segundos, prestando atención especial a las áreas debajo de las uñas. Si usa jabón de barra, use una rejilla para permitir que la barra se seque entre usos. El jabón antibacteriano no es necesario o recomendado. Evitar los jabones y lociones perfumados y coloreados.

Guarda la leche en la parte posterior o inferior de su refrigerador y congelador, donde las temperaturas son más frías y más uniformes. La leche permanece segura y nutritiva por hasta 6 meses en un refrigerador congelador y hasta 12 meses en un congelador (FREEZER). Cada bolsa de leche que recibe debe ser marcado con dos fechas: la fecha de nacimiento del bebé del donante (DOB) y fecha de recogida de la leche (DOC). El DOC le indica cuánto tiempo hace que se extrae la leche, puede utilizar primero la leche más antigua. Si obtiene leche fresca y refrigerada, úsela dentro de las 72 horas o congele.

Recomendamos dos formas de descongelar la leche congelada:

- Coloque la leche en el refrigerador la noche antes de usarla. La descongelación del refrigerador tarda aproximadamente 12 horas.
- Coloque la leche congelada en un baño de agua tibia. No descongele la leche en agua caliente o caliente la leche, esto puede destruir componentes inmunológicos valiosos.

La leche descongelada debe ser utilizado dentro de 24 horas . La leche descongelada pierde rápidamente su actividad antimicrobiana. **Nunca vuelva a congelar la leche descongelada.**

Nunca calientes la leche materna en un microonda. La leche materna en los microondas puede cambiar la composición de la leche y tiene la potencial de quemar a su bebé.

Después de descongelar, puede notar una leche blanca y más gruesa en la parte superior y una leche más acuosa en el fondo. La leche no homogeneizada se separa mientras está sentada, y la crema sube a la parte superior. Gire suavemente el envase para mezclar la leche.

También puede notar que el color, la consistencia y el olor de la leche materna varían. Las variaciones ocurren debido a la dieta, la individualidad del donante y la hora del día del bombeo.

Cuando los bebés reciben todos o la mayoría de sus nutrientes de la leche extraída es vital cuidarlo para maximizar sus propiedades nutricionales e inmunológicos. Investigaciones recientes han demostrado una pérdida significativa de vitamina C durante el almacenamiento, y los sistemas de botella puede afectar el nivel de ácido ascórbico. Para los bebés que se alimentan principalmente con leche extraída, recomendamos suplementación con vitamina C para su bebé.

Por lo general, su bebé sabe mejor cuánta leche es suficiente en cada alimentación. ¡Por favor confía en las señales de tu bebé! Ofrecemos los siguientes gamas **generales** para la ingesta esperada, si usted está recién empezando suplementación y se preguntan qué cantidad de leche para descongelar:

Ingesta media por edad:

0-2 meses: 2 a 5 onzas por alimentación
2-4 meses: 4 a 6 onzas por alimentación
4-6 meses: 5 a 7 onzas por alimentación

Ingesta media en peso:

8 libras - Alrededor de 21 oz. en 24 horas
9 libras - Alrededor de 24 oz. en 24 horas
10 libras - Alrededor de 27 oz. en 24 horas
11 libras- Alrededor de 29 oz. en 24 horas
12 libras - Alrededor de 32 oz. en 24 horas

Fuente: Human Milk Banking Association of North America, *Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk in Hospitals, Homes and Child Care Settings*. Frances Jones, 3rd Ed., 2011