

PROTOCOLO PARA LA ALIMENTACIÓN CON LECHE MATERNA EN LAS ESCUELAS INFANTILES

La lactancia materna es la forma más idónea de alimentación del niño durante los primeros años de vida.

Las escuelas infantiles deberían facilitar la alimentación de los lactantes en función de las recomendaciones actualmente aceptadas y en situaciones particulares las dadas por sus pediatras.

La alimentación con leche materna a los lactantes que asisten a las escuelas infantiles puede llevarse a cabo tanto de forma natural, cuando es la propia madre quien acude al centro para darle el pecho, como mediante la administración de la leche materna previamente extraída y almacenada cuando la madre no se pueda desplazar. Es de gran ayuda que los centros infantiles, dentro de sus posibilidades, proporcionen espacios en los que las madres y trabajadoras del centro puedan amamantar cómodamente y con intimidad.

La leche materna, debido a sus propiedades y composición, es más fácil de conservar y almacenar que la leche artificial, si bien desde el punto de vista sanitario, deben seguirse una serie de recomendaciones tanto para preservar las condiciones de higiene y valores de la leche materna, como para asegurarse de que cada bebé sólo es alimentado con leche de su propia madre y no de otra diferente.

Recomendaciones para el conservar y almacenar la leche materna

La leche materna se puede extraer para su posterior utilización garantizando su conservación adecuada a temperatura ambiente, en refrigerador o en congelador, en función del tiempo que se vaya a tardar en utilizarla:

- A temperatura ambiente
 - 15 °C: 24 horas.
 - 19-22 °C: 10 horas.
 - 25 °C: 4 a 6 horas.
 - 30-38 °C: 4 horas
- Refrigerada (en nevera) entre 0 y 4 °C: 8 días Cuanto más estable sea la temperatura, mejor se conservará la leche, por lo que no se debe poner la leche en la puerta del frigorífico.
- Congelada:
 - En un congelador dentro de la misma nevera: 2 semanas.
 - En un congelador que es parte de la nevera pero con puertas separadas (tipo combi): 3-4 meses (porque la temperatura varía cuando la puerta se abre con cierta frecuencia).
 - En un congelador separado, tipo comercial, con temperatura constante de -19 °C: 6 meses o más.

Lo ideal es enfriar rápidamente la leche extraída (en un recipiente con agua fría) y después congelarla lo antes posible. Si se realiza la extracción en casa y la leche no se va a utilizar ese mismo día, lo mejor es congelarla. Si se realiza la extracción fuera de casa, puede conservarse en una neverita portátil con *frigolines* y congelarla en cuanto se llegue a casa.

Como almacenar la leche materna

La leche materna extraída debería almacenarse siempre en envases destinados para uso alimentario. Los mejores envases para congelación son los de cristal. Antes de su utilización, es conveniente limpiar bien estos recipientes con agua caliente y jabón, aclarándolos a continuación y dejándolos secar al aire. También puede utilizarse el lavavajillas.

La leche también se puede almacenar en bolsas de plástico que existen en el mercado, especialmente diseñadas para este fin, que se acoplan al sacaleches directamente y luego se cierran. Si se utilizan bolsas de plástico hay que asegurarse de almacenarlas bien cerradas, dentro de un recipiente rígido, para evitar que dentro de la nevera sufran pinchazos que supondrían pérdidas o contaminación.

Cómo descongelar y calentar la leche extraída

La leche se puede descongelar sumergiendo el recipiente en otro con agua caliente, mejor que calentándola directamente. Es preferible no utilizar el microondas porque el calentamiento es irregular y pueden producirse quemaduras. Una vez calentada, conviene agitarla antes de comprobar la temperatura.

La leche descongelada se puede guardar en la nevera 24 horas pero no se debe volver a congelar. Es preferible descongelar pequeñas cantidades, las que se vayan a utilizar inmediatamente, para evitar pérdidas de nutrientes y de factores de defensa. La leche que haya probado el bebé tampoco debe almacenarse de nuevo.

Transporte de la leche materna hasta la escuela infantil

La leche materna debe mantenerse refrigerada (una neverita portátil con *frigo*lines) durante su transporte y conservación y debería haber sido extraída o descongelada ese día o el día anterior.

A la escuela infantil puede llevarse la cantidad necesaria para todo el día, repartida en varios recipientes (biberones), tantos como tomas, para evitar exceso de manipulación.

Estos recipientes deben estar claramente identificados con la fecha de consumo, el nombre y dos apellidos del lactante, para evitar que se administre a un lactante diferente.

Conservación y administración de la leche materna en la escuela infantil

La escuela infantil la conservará en refrigerador entre 0 °C y 4 °C.

Antes de administrarla al bebé, la leche se calentará sumergiendo el recipiente que la contiene en otro con agua caliente. La leche materna no se debe hervir, ni calentar en el microondas, para evitar el riesgo de quemaduras.

Los envases utilizados para alimentar al bebé, deben lavarse cuidadosamente con agua caliente y jabón, aclararse bien y dejarlos secar al aire.

Ante cualquier duda, los responsables de las escuelas infantiles pueden solicitar ayuda a los profesionales de los centros de salud.