

LECHE MATERNA EN ESCUELAS INFANTILES & COVID



**GUÍA PARA LA
MANIPULACIÓN DE LA LECHE
MATERNA EN LAS ESCUELAS
INFANTILES Y COVID-19
ELABORADA POR:**



01

LA LECHE MATERNA

La leche materna es el alimento óptimo para la alimentación de los niños y las niñas. Los bebés que toman leche materna tienen menos riesgo de contraer:

- Infecciones de oído
- Gases, diarrea y estreñimiento
- Enfermedades de la piel (tales como eczema)
- Infecciones estomacales o intestinales
- Enfermedades respiratorias, como la neumonía y la bronquiolitis

Todas estas enfermedades y situaciones que padecen los niños y las niñas, especialmente en la primera infancia, donde son habituales los contagios en centros de educación infantil.

LA OMS RECOMIENDA:

La **Organización Mundial de la Salud** recomienda la **lactancia materna exclusiva** durante los seis primeros meses, y la introducción de alimentos apropiados para la edad y seguros a partir de entonces, y el mantenimiento de la lactancia materna hasta los 2 años o más. Muchos bebés empiezan a acudir a escuelas infantiles cuando la leche materna es aún la totalidad o gran parte de su alimentación.

LAS ESCUELAS INFANTILES:

“*Las escuelas infantiles son claves para facilitar la continuación de la lactancia materna*”

Representan un agente activo en el desarrollo saludable de los niños y niñas que acuden a los centros. En el contexto de la infección por COVID-19 se han planteado dudas acerca de la recepción y manipulación de la leche materna.

Es indudable que la leche materna sigue siendo el mejor alimento para los bebés y los niños; y más, si cabe, durante el episodio de pandemia. Por ello, es clave facilitar la alimentación con leche materna y aprender sobre su correcta manipulación.

A continuación, os ofrecemos una guía práctica para la manipulación de la leche materna con las máximas garantías de seguridad:



PARA LAS MADRES

FACILITAR LA ADAPTACIÓN

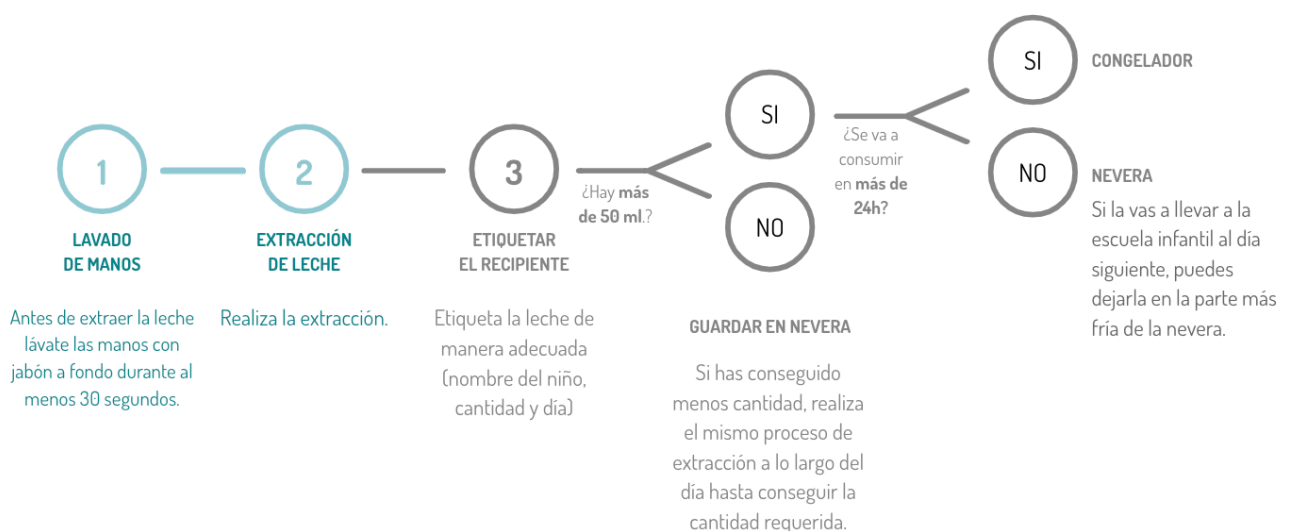
“El inicio de la escuela infantil es un momento que suele generar mucho estrés y miedos. Más si nuestro bebé solo toma leche materna o aún toma una cantidad limitada de alimentos sólidos. Poder llevar tu leche extraída al centro elegido puede facilitar una mejor adaptación del bebé, así como mantener la alimentación elegida por la familia.”



04

PARA LAS MADRES:

EXTRACCIÓN, MANIPULACIÓN Y CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA



Antes de extraer la leche prepara todo lo que necesites y lávate las manos con jabón a fondo durante al menos 30 segundos.

- Realiza la extracción, etiqueta la leche de manera adecuada (nombre del niño, cantidad y día)
- Si has conseguido entre 50 y 100 mL durante la extracción, congélala inmediatamente.
- Si has conseguido menos cantidad, realiza el mismo proceso de extracción a lo largo del día hasta conseguir la cantidad requerida. La cantidad que consigas puedes guardarla en la nevera en un envase a parte y juntarla con lo que te hayas extraído cuando estén a la misma temperatura.
- Una vez la tengas, valora si la leche será consumida al día siguiente o vas a tardar más, de ser el caso siempre es preferible congelar. Si la vas a llevar a la escuela infantil al día siguiente, puedes dejarla en la parte más fría de la nevera.

05

PARA LAS MADRES

Transportar la leche materna a la escuela infantil

Puedes transportar la leche refrigerada o congelada. Si la llevas congelada, te recomendamos mantenerla en frío en una bolsa isotérmica con placas de hielo, para que una vez llegue al centro la puedan mantener congelada y descongelarla cuando sea necesario. La leche congelada puede mantenerse hasta 24h en la nevera. Si la leche es fresca y tienes la seguridad de que el bebé la consumirá ese día, puedes llevarla a temperatura ambiente siempre que el trayecto hasta el centro sea de menos de 10-20 minutos. Si vas a tardar más rato o la temperatura ambiental es superior a los 25 °C, es más adecuado mantener la leche en frío.

Una vez llegues al centro, la leche pasará a las neveras y podrás llevarte tu nevera para usarla al día siguiente.

TABLA DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE

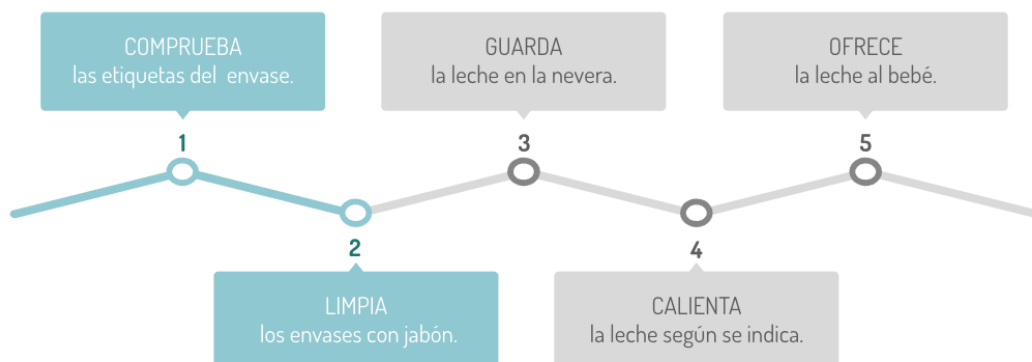
Leche fresca recién extraída a temperatura ambiente	4-6 horas
Leche fresca refrigerada (nevera)	3-5 días
Leche congelada	de 6 a 12 meses
Leche congelada para descongelar	24 horas en la nevera

PARA LAS EDUCADORAS

“*La leche materna es un alimento seguro incluso en el contexto de pandemia.*”

Manipular la leche materna puede ser un handicap cuando no se conocen las condiciones necesarias para manejarla y conservarla.

La leche materna es un alimento seguro incluso en el contexto de pandemia. Si se toman una mínimas medidas de higiene, al igual que con cualquier otro alimento, no existe riesgo alguno en su manipulación ni administración, ni para vosotras ni para los bebés.





PARA LAS EDUCADORAS:

RECEPCIÓN Y MANIPULACIÓN DE LA LECHE MATERNA EN CONTEXTO COVID

Cuando las familias lleguen al centro, se realiza la recepción de la leche:

- Comprueba que el recipiente está etiquetado correctamente (nombre del niño o niña, fecha de extracción y cantidad de leche).
- Antes de meter la leche en la nevera, con un papel de cocina o toallita de papel mojada en agua y jabón, limpia el exterior de los botes o las bolsas de leche.
- Una vez lo hayas hecho, la leche puede dejarse en la nevera, tanto si es fresca como congelada.

Cómo calentar la leche materna:

Calentar la leche materna o descongelarla es un proceso fácil y seguro. Se puede hacer:

- Sumergiendo el recipiente en otro con agua caliente
- Calentándola directamente en un calentabiberones
- Bajo el chorro de agua caliente del grifo

Es **preferible evitar el microondas** siempre que sea posible, puesto que el calentamiento suele ser poco homogéneo y podrían producirse quemaduras.

Una vez calentada, conviene agitarla y comprobar siempre la temperatura antes de ofrecérsela al bebé.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿La leche materna puede contagiar la COVID-19?

La leche materna no puede contagiar la COVID-19. En las investigaciones que se han realizado hasta la fecha (Septiembre de 2020), no se han encontrado virus en la leche materna capaces de infectar. Se ha encontrado material genético de SARS-CoV-2, pero por sí solo este no sería capaz de provocar la infección.

¿Qué hago con la leche que el bebé no se ha terminado?

Si el bebé no se ha terminado la leche restante en una hora, se recomienda desechar la leche sobrante.

¿Si caliento la leche y el bebé no la quiere?

Si la leche ya se ha calentado y el bebé no la quiere, y este no la acepta en el transcurso de una hora, debería desecharse. Esta leche no puede volver a refrigerarse ni congelarse.

Si la leche se ha descongelado en la nevera, puede mantenerse refrigerada hasta 24 horas pero no se debe volver a congelar. Es preferible descongelar pequeñas cantidades, las que se vayan a utilizar inmediatamente, para evitar tener que desechar leche si el bebé no la toma una vez calentada. La leche que haya entrado en contacto con la saliva del bebé tampoco debe almacenarse de nuevo.

PREGUNTAS FRECUENTES

La leche tiene un olor agrio, ¿es normal?

La leche materna puede presentar un olor agrio, jabonoso o incluso metálico. Estos olores son habituales y no implican que la leche esté en mal estado. Según haya sido la conservación de la leche, esta puede tomar estos olores. Si el bebé la acepta no hay riesgo en que la tome. En caso de que el bebé no la quiera y la leche se haya descongelado lentamente, se puede intentar descongelarla lo más rápido posible a fin de evitar que aparezcan estos sabores.

¿Y si la madre quiere venir a amamantar directamente a la escuela?

Antes de la COVID-19 esta era una opción que aceptaban muchos centros, que tenían un espacio para facilitar que las madres amamantasen. A raíz de la pandemia cada centro debería planificar y decidir qué hacer en este aspecto garantizando la seguridad. Lo ideal sería disponer de un espacio seguro y desinfectarlo antes y después de cada uso.

DOCUMENTOS DE REFERENCIA

- OMS: [Lactancia Materna y COVID-19 para trabajadores de la salud](#)
- AEPED: [Protocolo para la alimentación con leche materna en las escuelas infantiles](#)
- LactApp: [COVID y LACTANCIA MATERNA](#)

10

LACTAPP

DESDE LACTAPP TRABAJAMOS PARA DAR APOYO A LAS MADRES Y PROFESIONALES QUE LO DESEEN EN RELACIÓN CON LA LACTANCIA MATERNA. NOS BASAMOS EN LA ÚLTIMA EVIDENCIA CIENTÍFICA PARA OFRECER INFORMACIÓN VERAZ.

Para información más detallada acerca de la extracción y manipulación de la leche materna podéis consultar en:

- La aplicación "LactApp" que encontraréis en la Apple Store y Google Play o en [este link](#).
- [El blog de LactApp](#)
- Nuestras redes sociales: [Instagram](#), [Facebook](#), [Twitter](#).

