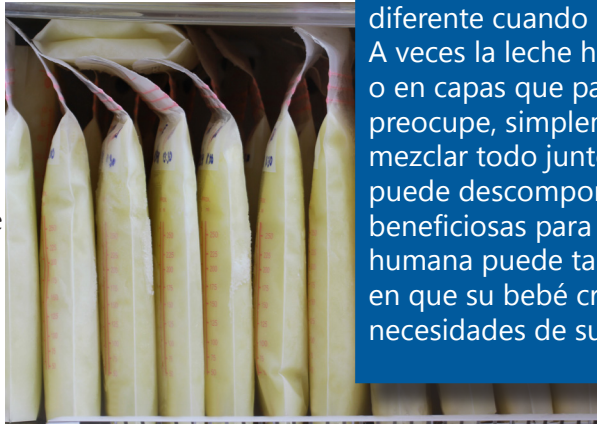


Como almacenar la leche humana extraída

- ◆ Almacenar la leche humana en biberones de vidrio, o biberones de plástico duro limpios o en bolsas de congelación hechas para almacenar la leche humana.
- ◆ Ponga la fecha en el envase para que la leche más vieja se le pueda dar a su bebe primero.
- ◆ Ponga sólo de 2 a 4 onzas de leche humana en cada envase o la cantidad que crea que su bebé se tomará en cada comida.
- ◆ **No agregue la leche materna recién extraída a la leche humana ya congelada.**
- ◆ Cuando llena un envase, deje espacio ya que la leche humana expande cuando se congela.
- ◆ Guarde los envases con leche humana en la parte posterior del congelador donde será más frio.
- ◆ **Deseche la leche que quede en el biberón después de alimentar a su bebé.**



Revuelva . . . No Agitar


Es normal que la leche humana tenga un aspecto diferente cuando se ha congelado o refrigerado. A veces la leche humana puede parecer grumosa o en capas que parecen espeso o finas. No se preocupe, simplemente revuelva la leche para mezclar todo junto; agitar la leche humana puede descomponer partes de la leche que son beneficiosas para su bebé. El aspecto de la leche humana puede también cambiar en la medida en que su bebé crece. ¡Cambia para satisfacer las necesidades de su bebé en crecimiento!

Como descongelar y calentar la leche humana

- ◆ Utilice la leche descongelada dentro de 24 horas y guárdela en la nevera.
- ◆ Para descongelar la leche congelada, rápidamente coloque el recipiente bajo agua tibia hasta que tenga la temperatura de su mano.
- ◆ Caliente la leche a la temperatura deseada con un baño de agua caliente.
- ◆ **No** caliente la leche en el microondas ya que puede hacer que hayan partes calientes peligrosas.
- ◆ **No** la caliente en la estufa ya que si calienta la leche humana demasiado puede destruir algunas de las sustancias beneficiosas que contiene la leche humana.
- ◆ **Nunca** vuelva a congelar la leche descongelada.

Pautas para el almacenamiento de la leche humana para bebés saludables nacidos a término

basado en Guidelines from the United States Department of Agriculture

	Temperatura ambiente (hasta 77°F)	Bolsa térmica con paquetes de hielo (39°F o menos)	Refrigerador (32°F a 39°F)	Congelador dentro de una nevera pequeña (5°F o menos)	Congelador con puerta separada del refrigerador (0°F o menos)	Congelador tipo baúl o armario (-4°F o menos)
Leche humana recién extraída	Hasta 4 horas	24 horas o menos	Hasta 4 días	2 semanas	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche humana descongelada (previamente congelada)	1-2 horas	NO ALMACENAR	Hasta 24 horas	Nunca vuelva a congelar la leche humana descongelada		

Descongele la leche en el refrigerador durante la noche o en agua tibia. Revuelva para mezclar.

Nunca use un microondas o estufa para calentar le leche.

