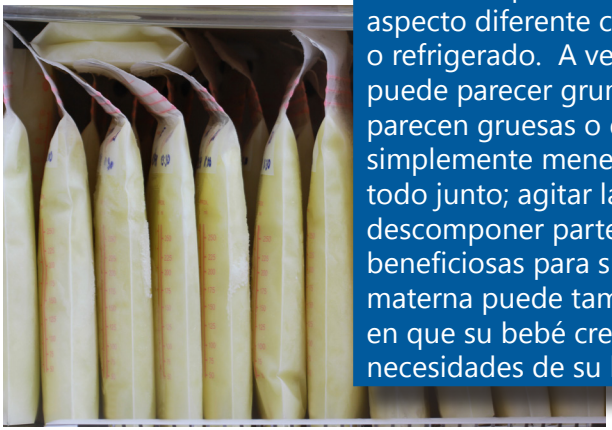
Como almacenar la leche materna extraída

- Almacenar la leche materna 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 materna 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 materna ya congelada.**
- Cuando llene un envase, deje espacio ya que la leche materna expande cuando se congela.
- Guarde los envases con leche materna en la parte posterior del congelador donde será más frio.
- **Deseche la leche materna que quede en el biberón después de alimentar a su bebé.**



Menear . . . No Agitar

Es normal que la leche maternal tenga un aspecto diferente cuando se ha congelado o refrigerado. A veces la leche maternal puede parecer grumosa o en capas que parecen gruesas o delgadas. No se preocupe, simplemente menee la leche para mezclar todo junto; agitar la leche materna puede descomponer partes de la leche que son beneficiosas para su bebé. El aspecto de la leche materna 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 materna

- 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 temperature 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 pueden hacer que hayan partes calientes peligrosas.
- **No** la caliente en la estufa ya que si calienta la leche materna demasiado puede destruir algunas de las sustancias beneficiosas que contiene la leche materna.
- **Nunca** vuelva a congelar la leche descongelada.

Pautas para el almacenamiento de la leche materna
para bebés saludables nacidos a término
basado en la Office of Women's Health Guidelines

	Temperatura ambiente (de hasta 77°F)	Bolsa térmica con paquetes de hielo (39°Fo menos)	Refrigerador (32 to 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 maternal recién extraída	3-4 horas	24 horas o menos	Hasta 3 días	2 semanas	3-6 meses	Hasta 6 meses
Leche maternal descongelada (previamente congelada)	NO ALMACENAR	NO ALMACENAR	24 horas	Nunca vuelva a congelar la leche materna descongelada	Nunca vuelva a congelar la leche materna descongelada	Nunca vuelva a congelar la leche materna 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.

State of Wisconsin
Department of Health Services
Division of Public Health
P-44959S (03/2016)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

WIC