



# ALMACENAMIENTO Y PREPARACIÓN DE LA LECHE MATERNA

## ANTES DE EXTRAERSE LA LECHE

**Lávese** bien las manos con agua y jabón.



**Revise** el extractor y sus tubos para asegurarse de que estén limpios.

Reemplace inmediatamente los tubos que tengan moho.



**Limpie** los diales del extractor y la superficie de la mesa.



## CÓMO ALMACENAR LA LECHE



**Use** bolsas para almacenar leche materna o envases limpios, de calidad apta para guardar alimentos y con tapas que se ajusten bien.



**Evite** los plásticos que contengan bisfenol A (BPA) (símbolo de reciclaje #7).

## GUÍA PARA ALMACENAR LA LECHE MATERNA

| TIPO DE LECHE  | LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO   |   |   |
|--|--|---|---|
|  | Fuera del refrigerador   | En el refrigerador                      | Congelador  |
| <b>Recién extraída</b>   | 77 °F (25 °C) o más frío<br><i>(temperatura ambiente)</i>                                  | 40 °F (4 °C)                            | 0 °F (-18 °C) o más frío  |
|  | Hasta <b>4 horas</b>   | Hasta <b>4 días</b>                     | Dentro de los <b>6 meses</b> es mejor<br>Hasta <b>12 meses</b> es aceptable |
| <b>Descongelada, previamente congelada</b>   | 1 a 2 horas  | Hasta <b>1 día</b><br><i>(24 horas)</i> | <b>NUNCA</b> vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada     |
| <b>Leche que sobre después de alimentar al bebé</b><br>(el bebé no tomó todo el biberón) | Se debe usar dentro de las <b>2 horas</b> después de que el bebé paró de tomar el biberón. |   |   |

## GUARDAR

Marque el envase de la leche con la fecha en que fue extraída y el nombre del niño si la va a dejar en la guardería infantil.

Guarde la leche en el fondo del congelador o refrigerador, no en la puerta.

Congeele la leche en **pequeñas cantidades, de 2 a 4 onzas**, para evitar que se desperdicie.



Cuando congele la leche, deje un espacio de una pulgada en la parte de arriba del envase; la leche materna se expande al congelarse.

Cuando esté viajando, la leche se puede guardar en una bolsa térmica aislada que contenga paquetes de hielo, por **un máximo de 24 horas**.

Si no planea usar leche recién extraída **dentro de los 4 días**, congélela enseguida.

## DESCONGELAR

**Siempre descongele primero la leche más vieja.**

Descongele la leche bajo agua corriente tibia, en un recipiente que contenga agua tibia o durante la noche en el refrigerador.

Nunca descongele o caliente la leche en el horno de microondas. Las microondas destruyen los nutrientes y dejan partes más calientes que pueden quemarle la boca al bebé.

Use la leche **dentro de las 24 horas** de haberla descongelado en el refrigerador (desde el momento en que esté completamente descongelada, no desde cuando la sacó del congelador).

Use la leche descongelada **dentro de las 2 horas** de haberla calentado o de que haya alcanzado la temperatura ambiente.



**Nunca vuelva a congelar la leche descongelada.**

## ALIMENTAR

La leche se puede **dar fría, a temperatura ambiente o tibia**.

Para calentar la leche, ponga el recipiente sellado dentro de un tazón con agua tibia o bajo agua corriente tibia.

**No caliente** la leche directamente sobre la estufa o en el horno de microondas.



Antes de alimentar al bebé, pruebe la temperatura dejando caer unas gotas sobre su propia muñeca. Debe sentirla tibia, **no caliente**.

Revuelva la leche para mezclar la grasa que pudo haberse separado.

Si el bebé no terminó el biberón, la leche que sobre deberá usarse **dentro de las 2 horas**.

## LIMPIAR

Lave el extractor de leche y las partes que use para alimentar al bebé en un recipiente limpio, con agua y jabón. **No los lave directamente** en el lavaplatos (fregadero) porque los microbios que están allí podrían contaminarlos.

Enjuáguelos bien bajo agua corriente. Déjelos secar al aire sobre una toalla de cocina o toalla de papel limpias.

Con las manos limpias, guarde los artículos secos en un lugar limpio y protegido.

**Para la eliminación adicional de microbios, desinfecte diariamente los artículos que use para alimentar al bebé mediante uno de estos métodos:**

- Lávelos en la máquina de lavaplatos, usando el ciclo de lavado y secado calientes (o en el ciclo de desinfección).
- Hiérvalos en agua por 5 minutos (después de lavarlos).
- Límpielos al vapor en un sistema esterilizador de biberones eléctrico o para microondas (después de lavarlos).



Noviembre 2019



Centers for Disease  
Control and Prevention  
National Center for Chronic  
Disease Prevention and  
Health Promotion

PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN, VISITE:  
<https://bit.ly/2dxVYLU>