

Almacenar y Guardar Leche Extraída

1. Lávese las manos con agua y jabón y busque un lugar cómodo para sentarse.
2. Para ayudar la bajada de leche, masajee los senos en círculos o un frote hacia el pezón.
3. Almacene la leche en recipientes limpios de plástico, vidrio, o bolsas especiales. No deberían estar hechos con BPA.
4. Extraiga por 10-15 minutos, o hasta que haya obtenido la cantidad que quiere. Si la extracción le duele, baje la succión o considere otro tamaño de copas de seno.
5. Selle los recipientes bien. Si va a congelar la leche, deje espacio en la parte superior del recipiente para que la leche pueda expandirse.

La mayoría de las madres guardan la leche en porciones de 2-5 onzas (60-150cc) en un recipiente. Es la cantidad que muchos bebés (que tienen más de un mes) beben en una alimentación. Se puede almacenar la leche de los dos senos en un recipiente. **Si añade leche recién extraída a leche fría o congelada, primero enfríe la leche recién extraída.**

¿Por cuánto tiempo se puede conservar la leche? La leche materna no se echa perder tan fácilmente. Abajo son guías sugeridas por la Academia de Medicina de la Lactancia Materna, basadas en recursos recientes (visite a www.bfmed.org para más información). La leche congelada no será “peligrosa” si la guarda por más tiempo de lo que dicen estas guías, pero el valor nutritivo y protector disminuye con tiempo. No use leche guardada por más de 12 meses como la única fuente de nutrición para su bebé.

Temperatura Ambiente (60-85 grados)

Hasta 4 horas es mejor
Hasta 8 horas es aceptable*

Refrigerador (39 grados)

Hasta 3 días es mejor
Hasta 8 días es aceptable*

Congelador (0 grados**)

Hasta 6 meses es mejor
Hasta 12 meses es aceptable

*Si fue almacenado en condiciones muy limpias

**NO GUARDE en la puerta del congelador

Es mejor alimentar al bebé con la leche recién extraída (nunca congelada) si es disponible. **Para descongelar leche:** Coloque en el refrigerador por la noche o en una olla con agua caliente. No use el microondas para la leche descongelar o enfriar la leche materna. Después de ser descongelarla no debe ser congelada de nuevo y puede ser utilizada por 24 horas si es guardada en un refrigerador. Leche descongelada se puede separar. Esto es normal. Agite suavemente para mezclar la leche. La leche materna no debe tener un olor o sabor jabonoso, rancio o agrio. Si usted siente que su leche materna extraída tiene un olor fuera de lo normal, por favor mire nuestra información en [Unusual Odors in Pumped Breast Milk \(por sus siglas de ingles\)](#) para guías adicionales.

Si el bebé no se termina todo un biberón de leche extraída, no hay ninguna investigación sobre la duración de la leche, si puede mantenerse, o y si se puede volver a congelar. La mayoría de las madres se conforman cuando el bebé se termina la leche dentro de 4 horas después de ser refrigerada. Evite ofrecerle grandes cantidades de leche en un biberón para evitar desperdiciar la leche.

Para las guías del departamento de salud de Nebraska sobre almacenar la leche materna en las guarderías de niños, por favor visite nuestro sitio web: http://www.health.gov/breastfeeding-support/breastfeeding-information_articles/articles-for-returning-to-work/breastmilk-storage-guidelines-at-childcare.html

Revised: Copyright January 2018

MilkWorks
LINCOLN • OMAHA • YORK



Community
Breastfeeding
Center

5930 S. 58th Street
(in the Trade Center)
Lincoln, NE 68516
(402) 423-6402

10818 Elm Street
Rockbrook Village
Omaha, NE 68144
(402) 502-0617

For additional
information:
www.milkworks.org