

## Almacenar y Guardar Leche Extraída (Collecting & Storing Pumped Milk)

1. Lávese las manos con agua y jabón y busque un lugar cómodo para sentarse.
2. Para ayudar la bajada de leche, masaje 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 leche hasta que haya obtenido la cantidad que quiere, pero no por más de 20 minutos. 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. Coloque el recipiente en la parte de atrás del congelador, los mas lejos de la puerta, para prevenir que se derrita.

**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 toman 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 a perder tan fácilmente. Abajo son guías sugeridas por la Academia de Medicina de la Lactancia Materna (a [www.bfmed.org](http://www.bfmed.org)). 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 UNICA 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 4 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. **Cuando descongele la leche**, aplique el recipiente de leche en refrigerador durante la noche, para minimizar la pérdida de grasa. Si necesita descongelar más pronto, coloque el recipiente en una olla con agua poco fría o bajo agua corriente que este un poco fría. **Nunca** use el microondas con la leche de materna ni aplique el recipiente de leche materna en una olla de agua CALIENTE (>175 grados F) así como las proteínas protectoras pueden ser desactivadas. La leche descongelada no debe ser congelada de nuevo, pero puede ser guardada por hasta 24 horas en el refrigerador. Es normal que la leche descongelada se separe. Agite suavemente para mezclar la leche. La leche materna no debe oler o saber jabonosa, rancia o agria. 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](#).

No hay ninguna investigación sobre el almacenamiento de leche materna si su bebe no se termina la mamila fresca, refrigerada, o descongelada después de ser extraída. Muchas personas estas cómodas con guardar la leche que no está terminada en el refrigerador y dársela al bebe para terminársela dentro de dos horas. Para evitar desperdiciar la leche, evite ofrecerle cantidades grandes de leche si usted sabe que el bebe no se la terminara.

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.nhs.gov/breastfeeding-support/breastfeeding-information\\_articles/articles-for-returning-to-work/breastmilk-storage-guidelines-at-childcare.html](http://www.nhs.gov/breastfeeding-support/breastfeeding-information_articles/articles-for-returning-to-work/breastmilk-storage-guidelines-at-childcare.html)

Revisado: Copyright March 2018



### 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](http://www.milkworks.org)