



# New Mexico Breastfeeding Task Force

## Almacenamiento y Manipulación de Leche Humana

### Guía para el Almacenamiento de Leche Humana

| Ubicación  | Temperatura            | Duración  | Comentarios   |
|--|------------------------|-----------|---|
| Mesa   | Al Tiempo hasta (77°F) | 6-8 horas | Recipientes deben ser cubiertos y mantenerse fresco. Cubre con una toalla fría para mantenerlo fresco.  |
| Hielera  | 5°F - 39°F             | 24 horas  | Mantenga hielo en contacto con los envases de leche. Limite las veces que habrá la hielera.   |
| Refrigerador                                       | 39°F                   | 5 días    | Guarde la leche materna en la parte posterior del refrigerador.   |
| Compartamento del congelador de un refrigerador    | 5°F                    | 2 semanas | Guarde hacia la parte posterior del congelador, donde está más fresco. La leche almacenada por más tiempo es segura, pero tal vez no sea tan nutritiva. |
| Compartamento del congelador con puertas separadas | 0°F                    | 3-6 meses |   |

### Guía para Guardería Infantil

- Verifique que cada botella esté etiquetada con la fecha de hoy, el nombre del niño y la fecha del día que se expresó. Las etiquetas deben ser escritas con marcador permanente. Refrigere la leche a su llegada.
- La leche descongelada puede calentarse brevemente en calentadores de biberones o con agua tibia. Nunca use el microondas para calentar leche materna.
- Use la leche con la fecha mas antigua primero.
- La leche debe ser mezclada suavemente (no agitarla) antes de la alimentación.
- No es necesario usar guantes al manipular la leche materna a menos que haya sangre en la leche.
- Lávese las manos para evitar los gérmenes.
- Botellas sin terminar deben ser desechadas después de un hora.
- Devuelva la leche no usada al los padres/guardián del niño o descarte como se indica en el plan de alimentación.
- Leche no usada puede ser almacenada hasta 72 horas en la guardería o regresarse a los padres/guardián.

