



New Mexico Breastfeeding Task Force

Almacenamiento de

Leche Materna

Recomendaciones para los Padres

Recuerde

- Lávese las manos antes de extraer.
- Enfríe la leche antes de congelarla. Enfríe leche recién extraída antes de añadir a la leche congelada.
- Marque los recipientes con la fecha de hoy si no usará la leche ahorita.
- Selle el recipiente o bolsa para almacenar la leche materna.
- No refrigere o congele el chupón del biberón.
- Guarde la leche en porciones de 2-4 oz. por recipiente. Cantidades pequeñas se descongelan mas rápido.
- Al congelar la leche no llene los recipientes mas de $\frac{3}{4}$ de su capacidad para dejar espacio a que la leche se expanda.
- Nunca use el microondas para descongelar o calentar la leche. Siempre descongele o caliente la leche con agua tibia.
- Mezcle la leche con suavidad después de descongelar.
- Ponga solo 2-4 oz. de leche en el biberón para alimentar a su bebé. La leche sobrante debe ser desechada si no se la termina después de una hora.
- No vuelva a congelar la leche después de una hora.
- Lleve a casa la leche no usada de la guardería, re-etiquete y use al día siguiente.

Leche materna recién extraída puede ser almacenada

- 6-8 horas al tiempo (77° F). Tire la leche no usada ese día
- 5 días en el refrigerador
- 3-6 meses en el congelador de un refrigerador
- 6-12 meses en un congelador
- 24 horas en una hielera con hielo

Leche materna descongelada

- Si es descongelada en el refrigerador use dentro de las 24 horas.
- Si es descongelada al tiempo, o en agua tibia, use dentro de 4 horas.

Si planea usar un biberón para darle leche materna a su bebé, lo ideal es esperar hasta que le vaya bien con la lactancia materna y su leche esté establecida (puede tomarle hasta 4-6 semanas).



Ejemplo:

Nombre: Joanie Esparza
Fecha: 03/03/15
Fecha de Extriada: 03/02/15



Para mas información, ponerse en contacto con su oficina de WIC, una madre consejera de lactancia, La Liga de La Leche, o una consejera de lactancia.

This has been sourced from the CDC & adapted from NMWIC in collaboration with The New Mexico Breastfeeding Taskforce. www.breastfeedingnewmexico.org