

# Sacando, Almacenando y Alimentando con Leche Materna

## Empezando

- Lávese las manos antes de manipular el equipo antes y después de utilizar la bomba saca leche.
- Lave sus biberones y equipo con agua caliente jabonosa o en el lavaplatos. Siga las instrucciones de limpieza de la bomba.
- Almacene la leche materna en un biberón limpio de vidrio o plástico libre de BPA\* con tapadera ajustada.

## Después que Haber Terminado de Sacarse la Leche

- Escriba la fecha en el contenedor.
- Si usted le está dando leche materna a su proveedor de cuidado, escriba el nombre de su hijo en el contenedor. Comparta esta guía de almacenamiento con su proveedor de cuidado y otros que cuidan a su hijo.
- Refrigerere o enfríe su leche después de sacarse la leche.
- Almacene la leche en la parte trasera del refrigerador, no en la puerta.
- Cuando viaje cortas distancias con leche materna extraída, ponga los contenedores en una bolsa aislante con hielo o paquetes enfriadores congelados.

## Consejos para Congelar Leche

- Congele la leche en pequeñas cantidades de 2 a 4 onzas.
- Deje una pulgada más o menos de espacio en el contenedor porque la leche se expande cuando se congela.
- Almacene la leche en la parte trasera del congelador, no en la puerta del congelador.
- Si usted está agregando leche maternal recién sacada a la leche congelada, enfríela primero.

## Consejos para Descongelar Leche Materna

- Utilice la leche almacena más antigua primero.
- Descongele en el refrigerador toda la noche, debajo del chorro de agua o en un contenedor con agua tibia.
- Utilice la leche descongelada con agua tibia en un período de 1 hora.
- Utilice la leche descongelada en el refrigerador en un período de 1 día (24 horas).
- Nunca re-congele la leche materna ya descongelada.

## Alimentando con Leche Materna Almacenada

- Suavemente mueva el contenedor para mezclar la leche materna. Es normal que la leche materna se separe.
- Nunca caliente la leche materna en el microondas. El microondas destruye los nutrientes y crea partes muy calientes, que puede quemar la boca de su bebé.
- La leche materna no necesita calentarse. Está bien alimentar con la leche materna a temperatura ambiente o fría.
- Si usted escoge calentar la leche materna, ponga el biberón en un tazón con agua tibia o deténgalo debajo del chorro de agua tibia. Pruebe la temperatura de la leche materna poniendo unas gotas en su muñeca. Debe estar ligeramente tibia.
- Deseche la leche que quedó en el biberón dentro de un período 1 a 2 horas después que el bebé haya terminado de alimentarse.

### *Nota*

Nosotros recomendamos utilizar contenedores plásticos o vidrio libres de BPA para congelar la leche porque tienden a dañarse menos. Utilice bolsas especiales para almacenar por corto tiempo la leche materna.



*\*Pregúntele al personal de WIC o departamento de salud sobre biberones libres de BPA.*

**GUÍA DE ALMACENAMIENTO DE LA LECHE MATERNA  
PARA EL PROGRAMA DE NUTRICIÓN SUPLEMENTARIA PARA MUJERES, BEBÉS Y NIÑOS (WIC)**

	Mostrador de la cocina o mesa	Refrigerador	Congelador con puerta separada	Congelador profundo
Temperaturas de almacenamiento	Hasta 77°F (25°C)	En o debajo de 40°F (4°C)	0°F (-18°C)	En o debajo de -4°F (-20°C)
Leche materna recién sacada	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche materna descongelada	1–2 horas	Hasta 1 día o 24 horas	Nunca recongele leche materna descongelada	Nunca recongele leche materna descongelada

**Consulte con su médico si su bebé está enfermo o si nació prematuramente.  
Estas guías son solo para uso doméstico.**



**POCAS COSAS SON MÁS FUERTES QUE  
UNA MADRE DEDICADA A SACAR  
SU LECHE MATERNA PARA SU BEBÉ.**

