

# Cómo almacenar la leche materna extraída

Usted puede extraer su leche y almacenarla en recipientes limpios. Alguien de su familia o una niñera puede alimentar al bebé con su leche. De esta forma, su bebé obtiene los beneficios de su leche aunque usted no pueda estar presente a la hora de la toma. Las siguientes directrices se basan en las directrices de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por su sigla en inglés) y de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por su sigla en inglés).

Tipo de almacenamiento	Información sobre el almacenamiento	Tiempo de almacenamiento
Temperatura ambiente	<ul style="list-style-type: none"><li>• A temperatura ambiente (hasta 78 °F o 26 °C)</li><li>• Sugerencia: Mantenga el recipiente limpio, tapado y fresco.</li><li>• En un refrigerador (menos de 39 °F o menos de 4 °C)</li></ul>	Hasta 4 horas
Refrigerador	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sugerencia: Coloque la leche en la parte posterior de la parte principal del refrigerador.</li><li>• En un congelador (0 °F o -17 °C)</li><li>• Sugerencia: Almacene la leche en la parte posterior del congelador.</li></ul>	Hasta 4 días
Congelador	<ul style="list-style-type: none"><li>• Nunca vuelva a congelar la leche una vez que se haya descongelado. Una vez que esté descongelada, úsela de inmediato o refrigérela por no más de 24 horas.</li></ul>	6 meses es lo ideal; hasta 12 meses es aceptable si se guarda en un congelador de muy baja temperatura a -4 °F (-20 °C) o menos

## Pautas para el almacenamiento de la leche

Use siempre un recipiente limpio para recolectar y almacenar la leche. No vierta nunca leche extraída del seno en un biberón que contenga leche fría. Y asegúrese de etiquetar y ponerle la fecha a cada biberón o recipiente de leche. Guíese por la tabla que se ve anteriormente para almacenar la leche con seguridad.



## Cómo calentar la leche almacenada

Descongele la leche materna en el refrigerador o en un tazón que contenga agua tibia. Antes de usarla, es recomendable entibiarla. Para proteger a su bebé:

- Use primero la leche más antigua.
- Entibie un biberón de leche poniéndolo en un tazón que contenga agua tibia (no caliente) por unos minutos. También puede usar un calentador de biberones a baja temperatura.
- Agite suavemente la leche con un movimiento circular para mezclarla. Luego, vuélquese unas gotas en la muñeca. La leche debe estar casi a temperatura ambiente.
- No ponga la leche en el microondas. Esto podría generar partes de líquido caliente que pueden quemarle la boca al bebé.