

Manera Segura de Almacenar la Leche Materna

Si eres nueva mamá, tal vez no te sea posible amamantar a tu bebé, por ejemplo, quizás tengas que regresar al trabajo. Utilizar un extractor de leche es una gran alternativa para proporcionar los beneficios de la leche materna cuando no te sea posible hacerlo. Sigue esta lista sobre cómo almacenar de forma segura tu leche materna.

DEBES: Almacenar la leche recién extraída o bombeada en bolsas para leche o recipientes con tapas de ajuste hermético. **DEBES:** Marcar tus bolsas o recipientes de leche materna con la fecha para que sepas cuando la extrajiste y almacenaste. **DEBES:** Almacenar tu leche materna en el refrigerador. La leche materna puede estar guardada en el refrigerador hasta cuatro días. Si no crees que usarás la leche antes de 4 días, debes congelarla de inmediato.

DEBES: Congelar la leche materna en cantidades pequeñas de 2 a 4 onzas (o la cantidad que se va a consumir al amamantar una vez) para que no desperdices leche materna. Puedes guardar la leche materna en el congelador hasta por seis meses.

Si le vas a dar la leche al que cuide a tu bebé: **DEBES:** Marcar el recipiente claramente con el nombre de tu hijo y hablar con el cuidador sobre otros requisitos de marcar y almacenar la leche materna.

NO DEBES: Guardar la leche en bolsas de biberón desechables o bolsas de plástico que no sean para almacenar leche materna. **NO DEBES:** Guardar la leche en la puerta del refrigerador, pues la temperatura puede fluctuar. Debes guardarla al fondo del refrigerador, donde la temperatura es más fría. **NO DEBES:** Permitir que la leche esté a temperatura ambiente más de seis horas.

Para más información sobre el almacenamiento correcto de la leche materna, visita cdc.gov. Sigue esta lista sobre cómo almacenar de forma segura tu leche materna.