

Preparación y Almacenamiento Seguro de la Leche Materna

Extraerse la leche del pecho por adelantado asegura que tu bebé esté bien alimentado cuando estás lejos y no puedes amamantar.

Sigue esta lista de consejos para preparar y almacenar de manera segura la leche materna.

DEBES: Almacenar la leche acabada de extraer o bombear en bolsas para leche o recipientes con tapas que queden bien cerradas.

DEBES: Marcar tus bolsas o recipientes de leche materna con la fecha para saber cuándo extrajiste y almacenaste la leche.

DEBES: Almacenar tu leche en el refrigerador. La leche materna se puede guardar en el refrigerador hasta por cuatro días.

Si piensas que no usarás la leche antes de 4 horas, debes congelarla de inmediato.

DEBES: Congelar la leche materna en cantidades pequeñas de 2 a 4 onzas (o la cantidad con la que alimentas a tu bebé una vez) para no desperdiciar la leche.

Puedes almacenar la leche materna en el congelador hasta seis meses.

Si vas a darle la leche a quien cuide de tu bebé.

DEBES: Poner claramente en una etiqueta del recipiente el nombre de tu bebé, y hablar con el proveedor médico sobre otros requisitos que puedas tener para etiquetar y almacenar la leche materna.

NO DEBES: Almacenar la leche materna en la puerta del refrigerador, donde puede fluctuar la temperatura. Colócala en la parte trasera del refrigerador donde la temperatura es más fría.

NO DEBES: Dejar la leche materna a temperatura ambiente más de seis horas.

Para calentar y preparar la leche materna de manera segura

DEBES: Descongelar la leche en el refrigerador por varias horas. Si necesitas acelerar el descongelamiento, coloca el recipiente o bolsa bajo agua tibia o en un recipiente de agua al tiempo, no caliente.

Una vez descongelada tu leche: **DEBES:** Calentarla corriendo agua tibia sobre el contenedor de la leche.

Preparación y Almacenamiento Seguro de la Leche Materna

DEBES: Asegurarte que mezclas la leche para que se haya calentado de manera uniforme y para incorporar las grasas y otros nutrientes en toda la leche.

DEBES: Probar la temperatura de tu leche. Coloca unas cuantas gotas en la parte anterior de tu muñeca. Debe estar a temperatura corporal, tibia, pero no caliente.

DEBES: Asegurarte de usar la leche descongelada o calentada en menos de dos horas. Si quedara algo de leche después de alimentar a tu bebé, asegúrate de usarla antes de 2 horas, y desechar lo que haya sobrado.

NO DEBES: Descongelar o calentar la leche materna en el horno de microondas. Las microondas no calientan de manera uniforme, y esto crea "puntos calientes" que podrían quemar a tu bebé.

NO DEBES: Volver a congelar o refrigerar la leche materna una vez que se haya descongelado.

Para más información sobre la manera adecuada de preparar y almacenar la leche materna, visita cdc.gov.

Sigue esta lista de consejos para preparar y almacenar de manera segura la leche materna.