



## Almacenado y manejo de la leche materna

Las madres que trabajan y quienes se extraen leche materna para sus recién nacidos, deben almacenarla en las condiciones más higiénicas y seguras posibles. Puede almacenarse en cualquier recipiente limpio: plástico, vidrio o bolsas especiales. Las temperaturas recomendadas para el almacenamiento de la leche materna varían según el experto a quien consulte. Estas sugerencias se basan en investigaciones y sentido común.

### Temperatura ambiente

La leche materna recién extraída puede almacenarse a temperatura ambiente hasta por 4 horas. Por favor refrigérela si requiere guardarla más tiempo. Nunca deje leche en un recipiente por más de una hora después de sacarla del refrigerador.

### Refrigerada

La leche materna puede refrigerarse de 4 hasta 8 días. Si cree que no la usará durante este periodo, congélela. Si cree usted que está refrigerando leche que se acerca a la fecha de caducidad, puede congelarla para uso posterior.

### Congelada

La leche materna puede permanecer en el congelador entre 3 y 6 meses dependiendo del tipo de congelador. El congelador enfría adecuadamente si mantiene la nieve sólida, es decir, que la temperatura es de alrededor de 0° F o -20° C. Colóquela en una parte que no sufra cambios de temperatura al abrir y cerrar la puerta del congelador. Si usa bolsas especiales, use doble bolsa o protéjalas contra empujones o golpes que puedan rasgarlas.



### Apilar la leche materna

Puede mezclar leche “nueva” con leche ya enfriada o congelada. Enfríe la leche materna nueva antes de agregarla al recipiente. La fecha de caducidad de esa leche mezclada será la de la leche original.

Es mejor congelar la leche materna en cantidades de uso por lactancia. Si apenas empieza a extraerla, es probable que no sepa cuántas onzas consumirá su bebé. Congélela en porciones de 2 a 3 onzas para empezar. Evite descongelar más leche de la que su bebé consumirá en 24 horas; siempre podrá sacar más, de ser necesario, pero le afligirá tener que desechar leche materna extraída. Ya que tenga experiencia con la cantidad que su bebé consume en cada lactancia, podrá congelarla en esa cantidad.

### Descongelada

La leche materna puede descongelarse en agua tibia en apenas unos minutos; después puede calentarse a temperatura de lactancia de la misma manera pero nunca a más de la temperatura corporal. Nunca use un microondas para descongelar o tibar la leche materna. Deseche todo el remanente de la botella que su bebé no consuma. La leche descongelada debe desecharse a las 24 horas; nunca la vuelva a congelar.



### Trasportación

Enfríe la leche que extraiga en su trabajo, ya sea en un refrigerador o en una hielera portátil. Puede usar una hielera portátil de bolsa para transportar la leche a casa.