

# Almacenamiento de Leche Materna

## Recomendaciones para los Padres

### Recuerde

- Lávese las manos antes de extraer.
- Enfríe la leche antes de congelarla. Enfríe leche recién extraída antes de añadir a la leche congelada.
- Marque los recipientes con la fecha de hoy si no usará la leche ahorita.
- Selle el recipiente o bolsa para almacenar la leche materna.
- No refrigere o congele el chupón del biberón.
- Guarde la leche en porciones de 2-4 oz. por recipiente. Cantidades pequeñas se descongelan mas rápido.
- Al congelar la leche no llene los recipientes mas de  $\frac{3}{4}$  de su capacidad para dejar espacio a que la leche se expanda.
- Nunca use el microondas para descongelar o calentar la leche. Siempre descongele o caliente la leche con agua tibia.
- Mezcle la leche con suavidad después de descongelar.
- Ponga solo 2-4 oz. de leche en el biberón para alimentar a su bebé. La leche sobrante debe ser desechada si no se la termina después de una hora.
- No vuelva a congelar la leche después de una hora.
- Lleve a casa la leche no usada de la guardería, re-etiquete y use al día siguiente.



### Leche materna **recién extraída** puede ser almacenada

6-8 horas al tiempo (77° F).  
Tire la leche no usada ese día.

5 días en el refrigerador

3-6 meses en el congelador de un refrigerador

6-12 meses en un congelador

24 horas en una hielera con hielo

### Leche materna **descongelada**

Si es descongelada en el refrigerador use dentro de las 24 horas.

Si es descongelada al tiempo, o en agua tibia, use dentro de 4 horas.

### Ejemplo:

**Nombre:**  
Joanie  
Esparza

**Fecha:**  
03/03/18

**Fecha de  
Extriada:**  
03/02/18



Si planea usar un biberón para darle leche materna a su bebé, lo ideal es esperar hasta que le vaya bien con la lactancia materna y su leche esté establecida (puede tomarle hasta 4-6 semanas).

Para mas información, ponerse en contacto con su oficina de WIC, una madre consejera de lactancia, La Liga de La Leche, o una consejera de lactancia.

This has been sourced from the CDC & adapted from NMWIC in collaboration with the New Mexico Breastfeeding Taskforce.

[www.breastfeedingnm.org](http://www.breastfeedingnm.org)