



Correcto manejo y almacenamiento de la leche materna

Proper Handling and Storage of Expressed Breast Milk (Spanish)

Siguiendo técnicas seguras de preparación y almacenamiento, usted puede mantener la alta calidad de la leche materna y la salud de su bebé.

By following safe preparation and storage techniques, you can maintain the high quality of expressed breast milk and the health of your baby.

Como preparar y almacenar la leche materna de manera segura Safely Preparing and Storing Expressed Breast Milk

- Lávese las manos antes de extraer y manipular leche del pecho.
Wash your hands before expressing or handling breast milk.
- Cuando recolecte leche, guárdela en recipientes limpios, como botellas con tapa de rosca, tazas de plástico duro con tapas herméticas, o bolsas resistentes diseñadas para recoger leche materna. Evite usar bolsas plásticas comunes para almacenamiento o bolsas para botellas de fórmula, ya que éstas pueden gotear o regarse con facilidad.
When collecting milk, store it in clean containers, such as screw cap bottles, hard plastic cups with tight caps, or heavy-duty bags designed for breast milk collection. Avoid using ordinary plastic storage bags or formula bottle bags, as these could easily leak or spill.
- Si entrega su leche materna al proveedor de cuidado infantil de su hijo/a, identifique claramente el recipiente con el nombre de su hijo/a y la fecha.
If delivering breast milk to a child care provider, clearly label the container with your child's name and date.
- Identifique la leche claramente con la fecha en que se la extrajo, y use la leche mas vieja primero.
Clearly label the milk with the date it was expressed, and use the oldest milk first.
- Enfríe completamente su leche recién extraída en el refrigerador antes de agregarla a leche enfriada o congelada anteriormente.
Chill freshly expressed breast milk completely in the refrigerator before adding to previously cooled or frozen milk.
- No guarde leche de un biberón usado anteriormente para otra alimentación.
Do not save milk from a used bottle for another feeding.

Como descongelar leche materna de manera segura Safely Thawing Breast Milk

- Usted puede descongelar gradualmente la leche materna pasándola al refrigerador. La leche materna congelada también puede descongelarse colocando el biberón en un recipiente con agua tibia.
You can gradually thaw frozen breast milk by transferring it to the refrigerator. Frozen breast milk can also be thawed by placing the bottle in a container of warm water.
- Una vez descongelada completamente, la leche materna debe usarse dentro de las siguientes 24 horas.
Once completely thawed, breast milk should be used within 24 hours.
- Evite usar el horno de microondas para descongelar o calentar biberones con leche materna
Avoid using a microwave oven to thaw or heat bottles of breast milk
 - Los hornos de microondas no calientan los líquidos de manera uniforme. El calentamiento desigual podría fácilmente escaldar al bebé o dañar la leche. Microwave ovens do not heat liquids evenly. Uneven heating could easily scald a baby or damage the milk
- **No vuelva a congelar leche materna una vez ha sido descongelada.**
Do not re-freeze breast milk once it has been thawed.

Como preparar leche materna descongelada para una alimentación Preparing Thawed Breast Milk for Feeding

- Coloque el recipiente con leche materna descongelada en un tazón o taza de agua tibia. Place the container of thawed breast milk into a bowl or cup of warm water.
- La leche materna calentada a temperatura ambiente debe usarse dentro de 1 hora. Breast milk warmed to room temperature should be used within 1 hour.
- Revuelva el biberón suavemente antes de alimentar a su bebé.
Swirl bottle gently before feeding your baby.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material instructivo creado por el Sistema de Salud de la Universidad de Michigan (UMHS) para el paciente típico con su condición/afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por el UMHS y por los cuales el UMHS no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su doctor/profesional de salud porque la experiencia de usted pueda diferir de la del paciente típico. Converse con su médico/profesional de la salud si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su condición/afección médica o su plan de tratamiento. Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by the University of Michigan Health System (UMHS) for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by UMHS and for which UMHS does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor Author: UMHS Lactation Consultants

Traducción Translation: UMHS Interpreter Services

La Información Educativa para Pacientes del [University of Michigan Health System](#) está autorizada bajo la licencia [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Última Revisión: 2013-1-16

Patient Education by [University of Michigan Health System](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License](#). Last Revised: 01.16.13

Tiempo de almacenamiento de leche materna fresca para usar con infantes saludables nacidos a término completo

Storage Time for Fresh Breast Milk for Use with Healthy Full Term Infants

Lugar Location	Temperatura Temperature	Duración Duration	Comentarios Comments
Superficie de cocina, mesa Countertop, table	Temperatura ambiente (hasta 77°F o 25°C) Room temperature (up to 77°F or 25°C)	6-8 horas 6-8 hours	Los recipientes deben cubrirse y mantenerse lo más frío que sea posible; tapar el recipiente con una toalla fría ayuda a mantener la leche más fría. Containers should be covered and kept as cool as possible; covering the container with a cool towel may keep milk cooler.
Bolsa aislante para enfriamiento Insulated cooler bag	5-39°F o -15-4°C 5-39°F or -15-4°C	24 Horas 24 hours	Mantenga bolsas de hielo en contacto con los recipientes de leche todo el tiempo, limite abrir la bolsa para enfriamiento. Keep ice packs in contact with milk containers at all times, limit opening cooler bag.
Refrigerador Refrigerator	39°F o 4°C 39°F or 4°C	5 Días 5 days	Almacene la leche en la parte trasera del área principal del refrigerador. Store milk in the back of the main body of the refrigerator.
Congelador Freezer			
Compartimiento de congelación de un refrigerador Freezer compartment of a refrigerator	5°F o -15°C 5°F or -15°C	2 Semanas 2 weeks	Almacene la leche en la parte trasera del congelador, donde la temperatura es más constante. Store milk toward the back of the freezer, where temperature is most constant.
Compartimiento de congelación del refrigerador con puertas separadas Freezer compartment of refrigerator with separate doors	0°F o -18°C 0°F or -18°C	3-6 meses 3-6 months	La leche almacenada durante más tiempo en los rangos anotados es segura, pero parte de la grasa en la leche puede sufrir cambios que pueden disminuir su calidad o cambiar el sabor de la leche.
Congelador vertical profundo Chest or upright deep freezer	-4°F o -20°C -4°F or -20°C	6-12 meses 6-12 months	Milk stored for longer durations in the ranges listed is safe, but some of the fat in the milk can undergo changes that may lower the quality or change the taste of the milk.
Fuente: Academia Americana de Pediatría, Academia Americana de Medicina sobre Lactancia (2004) Source: American Academy of Pediatrics, Academy of Breastfeeding Medicine. (2004)			