

# Reglas para almacenar la leche materna

La leche materna, tanto fresca como almacenada, se considera la norma de oro para la alimentación del bebé. Saber cómo manejarla, guardarla y preparar su leche materna extraída, ayudará a mantener la seguridad y calidad de la leche materna. Abajo aparecen algunas reglas para guardar la leche materna para niños de nacimiento normal y sanos. Estas NO son para instituciones de cuidado de salud (hospitales). Si su bebé es paciente de una institución de cuidado de salud, hable con su proveedor de cuidado de salud para saber las guías y envases para guardar apropiados.

***Si tiene preguntas, comuníquese con su oficina de WIC o la Línea Directa de Lactancia las 24 horas de ADHS al: 1-800-833-4642.***

## Antes de extraerse la leche

- Lávese las manos con agua y jabón o use líquido antiséptico. Las manos sin lavar pueden traer virus y bacterias. No necesita limpiar sus senos antes de extraer su leche.
- Use utensilios limpios para extraer la leche. Lave el equipo de la bomba de extracción y los biberones para guardar la leche en agua caliente jabonosa, enjuagando y dejando que se seque bien. Vea si puede usar el lava vajillas para lavar su equipo de extracción de leche (excepto el motor de la bomba). ¿No está segura cuáles partes de la bomba de extracción se pueden lavar? Revise el manual de uso o llame a la Línea Directa de Lactancia las 24 horas de ADHS al: 1-800-833-4642.
- Use un recipiente hecho para almacenar, congelar y descongelarla leche materna. Los forros ordinarios para biberones y las bolsas de plástico para sándwich pueden parecer similares, pero no son iguales. Los biberones de plástico para guardar la leche materna, los envases de vidrio seguros para alimentos y las bandejas para guardar la leche son la mejor opción.

## Ubicación y temperatura del almacén

Tipo de Leche	Temperatura de mostrador o ambiente	Refrigerador	Congelador con puerta separada	Congelador hondo
	Hasta 85°F/25°C	A o bajo 40°F/-4°C	0°F/-18°C o más frío	A o bajo -4°F/-20°C
<b>Leche materna recién bombeada / extraída</b>	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Up to 12 months
<b>Leche materna descongelada</b> <i>Antes congelada</i>	Hasta 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Evite re congelar la leche descongelada materna	Evite re congelar la leche descongelada materna
<b>Sobrante de una alimentación</b> <i>(el bebé no terminó el biberón)</i>	Usar dentro de 2 horas después de que el bebé termine de alimentarse			

\*El tiempo y temperaturas de almacén pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con proveedor de cuidado de salud del bebé.

# Reglas para almacenar la leche materna

## Para transportar la leche materna

Al transportar o viajar con leche materna extraída, guarde sus envases con leche en una hielera con bolsas de hielo. La leche recién bombeada se mantendrá fría por aproximadamente 8 u 12 horas en una hielera.

## Al guardar su leche materna en un refrigerador o congelador

- Ponga la fecha de extracción en el envase. Quizá también tenga que poner el nombre de su niño en el envase si le lleva la leche a un proveedor de cuidado infantil. Hable con ellos sobre sus reglas y requisitos para el uso de la leche materna bombeada.
- Deje más o menos una pulgada sin llenar del envase debido a que la leche se va a expandir al enfriarse o congelarse.
- Enfríe primero la leche que acaba de bombearse antes de agregarla a la leche fría. Al poner leche tibia en la leche fría, calienta la leche fría y limita el tiempo que se puede dejar guardada.
- Guarde la leche en pequeñas cantidades de 2 a 4 onzas. Esto disminuirá el desperdicio, especialmente cuando su bebé todavía toma pequeñas cantidades de leche. ¿No está segura cuánto debería estar tomando su bebé para su edad y peso? Hable con su proveedor de cuidado de salud o llame a la Línea Directa de Lactancia las 24 horas de ADHS al: 1-800-833-4642
- Guarde la leche en la parte trasera del refrigerador o congelador. No guarde la leche en la puerta o la parte de enfrente del refrigerador o congelador, ya que estas son las áreas menos frías.



## Descongelar y calentar la leche materna

- Use primero la leche que guardó primero. Practique “primeras entradas, primeras salidas” (FIFO)
- La leche se puede descongelar de varias maneras: 1) en el refrigerador durante la noche, 2) bajo el agua tibia corriente o 3) en un recipiente de agua caliente. La leche se considera descongelada cuando no hay cristales de hielo y la leche ya está líquida.
- Es normal que la leche se separe cuando se enfría. Revuelva la leche para mezclarla (no la agite).
- La leche materna no se tiene que calentar. Se puede servir a temperatura ambiente o fría.
- Si quiere calentar la leche, ponga el biberón cerrado en una taza de agua caliente o bajo el agua caliente de la llave. NUNCA use el microondas para calentar la leche materna (o fórmula), ya que crea segmentos peligrosos de leche muy caliente y afecta los nutrientes.
- Si decide calentar la leche materna, pruebe la temperatura de la leche poniendo unas gotas en su muñeca. No debe estar helada, caliente o tibia. Esto indicaría que está a temperatura del cuerpo.

Quizá encuentre que las reglas para almacenar la leche materna varían, dependiendo del recurso. Hable a su oficina local de WIC o con su proveedor de cuidado de salud o llame a la Línea Directa de Lactancia las 24 horas de ADHS al: 1-800-833-4642 si tiene inquietudes o preguntas.

Adaptada de la 7ma edición del Manual de Nutrición Pediátrica de la Academia Americana de Pediatría (AAP) (2014); 2da edición del Manual de Lactancia para Médicos del Colegio Americano de Obstetras y Ginecólogos (ACOG) (2014); y Academia de Medicina en la Lactancia (ABM) Protocolo Clínico #8 de las Reglas para Almacenar Leche Humana (2017).



Línea de Ayuda para la Lactancia 24 horas  
1-800-833-4642

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.  
Departamento de Servicios de Salud de Arizona 2020