

Almacenaje de Leche Materna

Si usted va a regresar al trabajo o a la escuela, usted puede extraerse su leche cuando esté fuera de casa.

Almacene su leche extraída recientemente, en un recipiente cerrado.

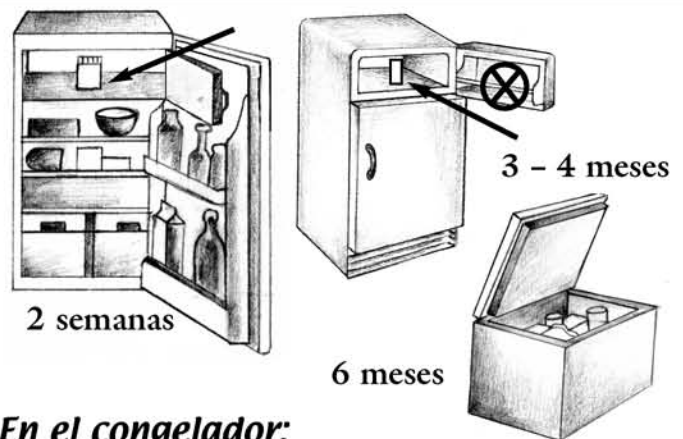
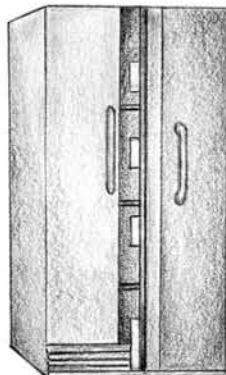


A temperatura ambiental:

- ♥ La leche extraída se mantendrá por 4 horas, si la temperatura es menos de 100° F.
- ♥ Si es posible, ponga la leche materna extraída en un enfriador portátil con un paquete de hielo hasta que se pueda refrigerar.
- ♥ La leche materna se puede guardar en un enfriador portátil con un empaque de hielo por 24 horas.

Dentro del refrigerador:

- ♥ Guarde la leche en el centro del refrigerador, no en la puerta.
- ♥ Use la leche materna extraída recientemente durante los primeros 5-8 días.
- ♥ Congele la leche extraída si no se va a usar durante los primeros 5 días.



En el congelador:

- ♥ La leche materna congelada guardada en un compartimiento congelador *dentro* del refrigerador se mantiene hasta por 2 semanas.
- ♥ La leche materna congelada guardada en un compartimiento congelador con puerta separada del refrigerador se mantiene de 3 - 4 meses.
- ♥ La leche materna congelada guardada en un congelador separado con una temperatura constante de 0° F se mantiene por 6 meses o más.

Descongelando la leche:

- ♥ Descongele la leche en el refrigerador o bajo un chorro de agua.
- ♥ No la descongele en un horno de microondas o la hierba en la estufa.
- ♥ Leche previamente congelada guardada en el refrigerador deberá usarse durante las primeras 24 horas.
- ♥ La leche materna que es descongelada debe ser usada dentro de una hora.
- ♥ No vuelva a congelar leche que ha sido descongelada.

Sugerencias del uso de la leche materna:

- ♥ La leche materna se separa naturalmente—todavía está buena. Solo agítela para mezclarla.
- ♥ Tire las sobras de la leche materna después de una alimentación