

# Instrucciones para conservar la leche materna

**Una vez se acostumbre, la conservación de la leche materna es fácil.**

- Lávese las manos antes de extraer o manipular la leche materna.
- Guarde la leche materna en frascos limpios, tales como frascos con tapa a rosca o bolsas diseñadas para almacenar la leche materna que encajen directamente en las bombas sacaleche. Evite usar bolsas de almacenamiento de plástico regular que puedan tener fugas o derramarse fácilmente.
- Etiquete y escriba claramente la fecha de la leche que ha extraído.
- Conserve en el refrigerador o el congelador (dependiendo de cuándo la usará).
- No añada leche fresca a la leche refrigerada fría o ya congelada.
- **Nunca** vuelva a congelar la leche materna una vez la haya descongelado.



Temperaturas y ubicación de almacenamiento			
Tipo de leche materna	Temperatura ambiente/mostrador	Refrigerador	Congelador
 <b>Recién extraída o bombeada</b>	 Hasta 4 horas	 Hasta 4 días	 En un plazo de 6 meses es mejor. Se acepta un período de hasta 12 meses
 <b>Descongelada, previamente congelada</b>	 1-2 horas	 Hasta 1 día (24 horas)	 <b>Nunca</b> vuelva a congelar la leche humana una vez la haya descongelado
 <b>Sobrante después de alimentar al bebé (frasco sin terminar)</b>	 Use en las 2 horas siguientes después de que el bebé haya terminado de alimentarse		