











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 77 °F (25 °C) o más fría	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o más fría
 Recién extraída o bombeada	 Hasta 4 horas	 Hasta 4 días	 En un plazo de 6 meses es mejor. Se acepta un período de hasta 12 meses
 Descongelada, previamente congelada	 1–2 horas	 Hasta 1 día (24 horas)	 Nunca vuelva a congelar la leche humana una vez la haya descongelado
 Sobranter después de alimentar al bebé (frasco sin terminar)	 Use en las 2 horas siguientes después de que el bebé haya terminado de alimentarse		