













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
 Sobrante después de alimentar al bebé (frasco sin terminar)	 Use en las 2 horas siguientes después de que el bebé haya terminado de alimentarse		



Descongelación y alimentación con leche materna



Consejos sencillos para ayudar a estar seguro de que la leche materna que ha descongelado será segura para su bebé



Cómo descongelar la leche materna

- **La noche antes.** La leche congelada se descongela mejor en el refrigerador la noche antes de que se vaya a usar.
- **Caliente agua.** La leche congelada y refrigerada se puede descongelar debajo de agua caliente de la llave (no caliente) o colocándola en un recipiente de agua templada durante 20 a 30 minutos antes de alimentar al bebé.
- **Mézclela.** Revuelva ligeramente la leche descongelada para ayudar a mezclar la capa de grasa con el resto de la leche.
- **Prueba de temperatura.** Échese unas cuantas gotas de leche materna en la muñeca; el líquido está a una temperatura segura si se siente escasamente templado sobre la piel.
- **No combine nunca.** Nunca añada leche materna recién extraída para almacenamiento a leche materna refrigerada o congelada.
- **24 horas.** La leche materna descongelada es buena por un período de hasta 24 horas si se mantiene en el refrigerador bajo las condiciones apropiadas.

Administración de la leche materna

- **La primera en entrar, la primera en salir.** Alimente al bebé primero con la leche que lleva más tiempo almacenada.
- **De una a dos horas.** Una vez que la leche se haya ofrecido y expuesto a la saliva del bebé, toda la leche sin consumir se debe desechar en una a dos horas después de iniciar la alimentación.

NUNCA DESCONGELE NI CALIENTE LA LECHE MATERNA EN UN MICROONDAS.

Ade más de crear puntos calientes en el líquido que podrían quemar a su bebé, el microondas puede destruir algunos de los nutrientes de la leche materna.



Gerber

Consejo complementario de expertos las 24 horas del día, 7 días a la semana

Comuníquese cuando desee, de la forma que quiera



Escanee para inscribirse para tener una cita virtual gratis o visite www.gerber.com/mygerber-baby o llame al 1-800-4-GERBER

