



DATOS FRESCOS SOBRE CÓMO GUARDAR LA LECHE MATERNA

Leche fresca

- La leche fresca extraída el mismo día se puede juntar para tener suficiente para una comida.
- Refrigere la leche tan pronto como sea posible y decididamente dentro de las 4 horas siguientes.
- Si va a usar la leche dentro de los 5 días siguientes, guárdela en el refrigerador. Si no, congélela.
- Si está guardada en una hielera portátil con paquetes congelados, úsela dentro de las 24 horas.
- Caliéntela agitándola suavemente bajo agua tibia de la llave.
- Evite usar el microondas ya que puede recalentar la leche y dañarla.

Leche congelada

- Póngale etiquetas con la fecha a los biberones o a las bolsitas.
- No añada leche fresca a la leche congelada.
- Úsela dentro de los 6 meses si la congela en un congelador que se descongela automáticamente.
- Úsela dentro de los 12 meses si la guarda a cero grados en un congelador estándar.
- Descongélala agitando suavemente bajo agua tibia de la llave.
- Guarde la leche descongelada en el refrigerador y úsela dentro de las 24 horas.
- No vuelva a congelar la leche descongelada.

MÁS INFORMACIÓN . . .

- Lávese las manos con agua y jabón antes de extraerse leche o de preparar los biberones.
- Guarde la leche en porciones de 2 ó 4 onzas, “para una comida”, y algunas porciones extra de 1 onza para cuando el bebé quiera más.
- No llene demasiado el recipiente de leche.
- Si toda la leche no se consume durante la comida, bótela si el bebé no la consume dentro de las 2 horas.

Para más ayuda, llame al departamento de salud del condado o a la Línea de Ayuda para la Lactancia de WIC de Arkansas, 1-800-445-6175.

Información adaptada del Centro de Investigación para Niños USDA de la Universidad de Medicina Baylor en Houston, Texas

