Guías para el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Madres, Infantes y Niños (WIC) sobre el Almacenamiento de Leche Materna

Estas guías son para bebés a término saludables[1]

Guías para uso en el hogar solamente no para uso en hospital.

	A temperatura ambiente (Counter o mesa)	Refrigerador	Congelador con puerta separada	Congelador profundo
Temperaturas de almacenaje*	Hasta 77°F[2] (25°C)	En o bajo 40°F[2,3,4] (4°C)	0°F[2] (-18°C)	En o bajo -4°F[5] (-20°C)
Leche materna acabada de extraer	Hasta 4 horas[2]	Hasta 4 días[2,3]	Hasta 6 meses[2,3]	Hasta 12 meses[5]
Leche materna descongelada	1-2 horas[4]	Hasta 1 día (24 horas)[2,4]	Nunca vuelva a congelar leche materna que ha sido descongelada[2-5]	Nunca vuelva a congelar leche materna que ha sido descongelada[2-5]

* Los tiempos y las temperaturas de almacenaje pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte a su proveedor de cuidado de salud.

1. Adapted from 7th Edition American Academy of Pediatrics (AAP) Pediatric Nutrition Handbook (2014); 2nd Edition AAP/American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) Breastfeeding Handbook for Physicians (2014); and Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) Clinical Protocol #8 Human Milk Storage Guidelines (2010).
2. 2nd Edition AAP/ACOG Breastfeeding Handbook for Physicians (2014).
3. 7th Edition AAP Pediatric Nutrition Handbook (2014).
4. ABM Clinical Protocol #8 Human Milk Storage Guidelines (2010).
5. CDC Human Milk Storage Guidelines accessed at: www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm.

Guías para el sobre el Almacenamiento de Leche Materna

Recolección y Almacenaje

- Lave sus manos. Lave biberones y el equipo de extracción en agua caliente y jabón o en la lavadora de platos*.
- La leche materna puede ser almacenada en biberones de cristal o plástico libre de BPA** limpias y con tapas que cierren bien. Escriba la fecha de recolección en el envase.
- Si va a llevar la leche a la guardería, escriba el nombre de su hijo en el envase y hable con el cuidador sobre las guías de almacenaje de la leche materna.
- Cuando viaje por periodos cortos de tiempo, como al trabajo/escuela o de regreso, almacene la leche extraída en una hielera insolada con compresas de hielo (*ice packs*).
- Refiérase a la tabla sobre las Guías de Almacenamiento de Leche Materna para el tiempo y temperaturas de almacenaje de leche materna.

- *No utilice bolsitas desechables u otras bolsas plásticas para almacenar su leche materna.*
- *No almacene la leche materna en las tablillas de la puerta de la nevera ya que la temperatura varía debido a la frecuencia del abrir y cerrar de la puerta.*
- ** Verifique la información del fabricante para conocer si las partes de la máquina de extracción pueden ser lavadas en la lavadora de platos. **Los biberones con el símbolo de reciclaje número 7 indican que el envase puede estar hecho de plástico con BPA (bisfenol-A)*

Congelando la Leche Materna

- Congele la leche en pequeñas cantidades de 2 – 4 onzas.
- Deje alrededor de una pulgada de espacio en la parte superior del envase, pues la leche se expandirá a medida que se congela.
- Almacene la leche en la parte posterior del congelador. No almacene la leche en las tablillas de la puerta del congelador.
- Enfríe la leche recién extraída antes de añadirla a la leche congelada.

Descongelando y Calentando la Leche Materna

- Use primero la leche que lleva más tiempo almacenada.
- La leche materna no necesita ser calentada, puede ofrecerla al bebé a temperatura ambiente o fría.
- Mezcle la leche suavemente, sin agitarla, pues es normal que la leche materna se separe. Si calienta la leche, pruebe la temperatura echando un poco en su muñeca. No debe sentirla muy caliente, más bien tibia.
- La leche puede descongelarse (1) en el refrigerador, (2) bajo agua tibia corriendo o (3) dentro de un envase con un poco de agua tibia.
- La leche descongelada debería ser usada dentro de una hora después de descongelada o colocada en el refrigerador. La leche descongelada en el refrigerador debería usarse dentro de 24 horas después de descongelada.
- Deseche la leche que el bebé haya dejado en el biberón dentro de 1 – 2 horas después de haber terminado la alimentación.
- No caliente ni descongele la leche en el microondas, pues estas ondas rompen algunos nutrientes y crean áreas más calientes que pueden quemar la boca de su bebé.
- *Nunca congele la leche materna que se haya descongelado, aunque se haya descongelado en la nevera.*