

# Preparando y Guardando la Leche Materna

## Consejos para Los Proveedores de Cuidado de Niños

Es muy importante que usted guarde y maneje apropiadamente la leche materna para que no se dañe

### Pídale a las madres que sigan estos pasos en casa:

- Sacarse la leche materna directamente en una botella o en una bolsita especial para la leche materna. Llene el recipiente con la cantidad de leche que el bebe toma en una comida.
- Marcar el recipiente con:
  - El nombre del niño
  - El día y la hora en que la leche fue sacada o extraída del pecho
- Guardar la leche materna en el refrigerador (nevera) o el congelador inmediatamente después de ser sacada o extraída del seno.
- Llevar los recipientes con leche materna recién sacada o congelada en una neverita portátil con hielo.

### Siga estos pasos cuando esté guardando leche materna:

#### Leche maternal fresca (leche maternal que nunca ha sido congelada)

- Revise que cada envase tenga escrito el nombre del niño y la fecha en que la leche fue extraída. Nunca acepte un envase que no tenga escrita ésta información.
- Refrigere inmediatamente la leche materna. Nunca permita que la leche esté a temperatura ambiente.
- Deseche la leche materna que ha estado en la nevera por más de tres días.

#### Leche materna congelada:

- Revise que cada envase tenga escrito el nombre del niño y la fecha en que la leche fue extraída. Nunca acepte un envase que no tenga escrita ésta información.
- Guarde la leche congelada en la parte de atrás de su congelador. Nunca guarde la leche en la puerta o en la parte del frente del congelador.
- Mantenga la leche materna en el congelador hasta que la necesite para alimentar al bebé. Nunca permita que la leche esté a temperatura ambiente.
- Deseche la leche que ha estado en el congelador por tres meses.

### Descongelando la leche materna

#### Consejos para descongelar la leche materna:

- Nunca descongele leche materna en la estufa o microondas. Descongelar la leche en esas formas destruye nutrientes importantes que protegen la salud del niño.
- La leche materna descongelada puede guardarse en el refrigerador (nevera) hasta por 24 horas.
- Nunca congele de nuevo la leche materna que ya ha descongelado.

#### Existen tres métodos diferentes de descongelar la leche de pecho:

##### Método 1

Deje que la leche materna se descongele en el refrigerador (nevera) hasta que usted esté lista para usarla.

##### Método 2

Sostenga el recipiente con la leche materna bajo el agua tibia hasta que se descongele y logre una temperatura ambiente.

##### Método 3

Coloque el recipiente con la leche materna congelada en otro recipiente con agua tibia hasta que se descongele y logre una temperatura ambiente.

### Consejos prácticos

- Use primero la leche que lleva más tiempo almacenada (la que se sacó más temprano).
- Agite la botella para mezclar la leche materna.
- Preste atención al apetito del bebé. Pare de alimentarlo cuando el bebé pierda el interés en seguir bebiendo la leche.
- Deseche cualquier cantidad de leche que quede en la botella después que el bebé termine de beber.
- Entregue diariamente las botellas vacías a los padres para ser lavadas. No use de nuevo botellas que aun no se han lavado.



Para más información llame a la Línea de Información de SALUD al  
1-800-942-7434



Patrocinado por HRSA, MCHB