

Pautas de Almacenamiento de Leche de Ser Humano de Ohio WIC Para Bebés Sanos de Término Completo

	Temperatura de Ambiente	Refrigerador	Congelador Del Refrigerador (Puerta Separada)	Congelador Profundo
Temperatura de Almacenaje	Hasta 77°F (25°C)	40°F (4°C) o menos	0°F (-18°C)	a o bajo -4°F (-20°C)
Fresca Extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Descongelada	Hasta 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche de ser humano descongelada	Nunca vuelva a congelar la leche de ser humano descongelada

Nota: Estas pautas son para uso doméstico solamente y no para uso hospitalario. Los tiempos de almacenamiento y las temperaturas pueden variar para bebés prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica.

Consejos de Almacenamiento

Colección y Almacenamiento

- Lave las botellas y las partes de la bomba extractora con agua y jabon caliente o en el lavavajillas (solo si se pueden lavar en lavavajillas o "dish washer").
- Lávese las manos antes de tocar las botellas y las partes de la bomba limpias.
- Almacene la leche en botellas limpias de cristal/vidrio o plásticas libres de BPA o en bolsas diseñadas para el almacenamiento de leche humana. (Los recipientes con el símbolo de reciclaje número 7 pueden estar fabricados con plástico que contenga BPA).
- Escriba en la botella o en la bolsa el nombre de su bebé y la fecha en que se sacó la leche.
- Si le da leche a un proveedor de cuidado infantil, hable con el proveedor acerca de las pautas de almacenamiento.
- Cuando viaje, almacene los recipientes de leche en un "cooler bag" o bolsa fría con paquetes de hielo congelados.
- Debido a los cambios de temperatura al abrir la puerta, almacene la leche en la parte posterior del refrigerador.
- Consulte el diagrama del tiempo de almacenamiento y las temperaturas.

Congelando la Leche

- Congele la leche en paquetes pequeños de 2 a 4 onzas. Si usa bolsas de plástico, póngalas planas(flat) en el congelador.
- Deje una pulgada de espacio en la parte superior del recipiente, ya que la leche se expandirá a medida que se congele.
- Almacene la leche en la parte posterior del congelador debido a los cambios de temperatura al abrir la puerta.
- Enfríe la leche recién bombeada antes de agregarla a la leche fría o congelada.

Descongelación y Calentamiento de la Leche

- Use primero la leche que tiene más tiempo de haberla extraído.
- La leche puede descongelarse de varias maneras:
 - o En el refrigerador de un día para otro
 - o Bajo el agua tibia
 - o En un recipiente de agua tibia

- Mueva la leche suavemente para mezclarla (no agite), ya que es normal que la leche humana se separe.
- La leche puede servirse a temperatura de ambiente o fría. Si se calienta la leche, caliente a temperatura del cuerpo durante un período de 20 minutos en agua tibia.
- El sobrecalentamiento de la leche durante el proceso de calentamiento destruye los nutrientes. Siempre pruebe la leche en el interior de la muñeca.
- No caliente la leche en el microonda, ya que descompone los nutrientes y crea puntos calientes, que pueden quemar la boca del bebé.
- La leche que quede en la botella después de una alimentación se debe usar en el plazo de 2 horas. Deseche la leche que sobre después de 2 horas.

Consejos para Bombear/Extraer la Leche

- Siéntese cómoda y pruebe cualquiera de estas sugerencias para ayudarlo a relajarse:
 - o Masaje sus senos
 - o Ponga música que la relaje
 - o Mire una foto de su bebé o vea grabaciones de vídeo de su bebé
 - o Sienta y huela la manta/frisa del bebé o pieza de ropa
 - o Respire despacio y profundamente o tenga un libro de diversión o un artículo para leer
- Cuando bombee:
 - o Centre el pezón en las copas/bridas de la bomba o “pump flange”
 - o Si usa una bomba eléctrica, comience con una baja succión para ayudar a la decepción de la leche y aumente la succión como sea cómoda
 - o Bombe cada lado por un promedio de 8 a 15 minutos hasta que el pecho se vacíe
- El mejor tiempo para bombear:
 - o Bombe cerca de la hora del bebé lactar
 - o Bombe cuando sienta sus senos llenos
- ¿Cuánta leche humana debo alimentar a mi bebé?
 - o Comience con 1 a 3 onzas en una botella o taza
 - o Aumente la cantidad de leche mientras que las necesidades del bebé cambian

Usar una bomba de pecho nunca debe doler. Si siente dolor, llame a su oficina de WIC al:

References:

Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) Clinical Protocol #8 Human Milk Storage Guidelines, Revised 2017 (2017). American Academy of Pediatrics (AAP) Pediatric Nutrition Handbook, 7th Edition (2014).

AAP/American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) Breastfeeding Handbook for Physicians, 2nd Edition (2014).

Human Milk Storage Guidelines accessed at: <https://wicworks.fns.usda.gov/resources/human-milk-storage-guidelines>



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

