



Información para familias que amamantan

# Almacenamiento y manejo de la leche materna

La leche materna extraída debe ser almacenada de la forma más limpia y segura. Puede ser almacenada en cualquier recipiente limpio: plástico, vidrio o bolsas de almacenamiento específicas.

Las recomendaciones sobre tiempos y temperaturas de almacenaje varían mucho de un autor a otro. Estamos recomendando pautas basadas en investigación y sentido común.

## Temperatura ambiente

La leche materna recién extraída puede mantenerse a temperatura ambiente durante 4 a 6 horas. Si necesitas almacenarla durante más tiempo, por favor refrigérala. La leche que se ha enfriado previamente no debe mantenerse más de una hora a temperatura ambiente.

## Refrigerada

La leche materna se puede almacenar en el frigorífico durante 4-8 días. Si crees que no la usarás dentro de ese periodo, congélala. Si ves que tienes leche que casi ha alcanzado su fecha de "caducidad" en el frigorífico, debes congelarla para utilizarla más tarde.

## Congelada

La leche materna se puede almacenar en un congelador hasta 3 meses y en un arcón hasta 12 meses. El congelador está lo suficientemente frío si mantiene el helado sólido.

Será unos 0 °F o -20 °C. Debe ser colocada en una parte del congelador que no sea objeto de cambios de temperatura cuando la puerta se abra y se cierre. Si se utilizan bolsas de almacenamiento específicas, deben ser dobladas y protegidas de golpes y roturas en el congelador.



La información proporcionada está destinada únicamente a fines educativos e informativos generales. Ni pretende ni implica ser un sustituto del consejo médico profesional. Busque siempre el consejo de su profesional de la salud de referencia para cualquier pregunta que pueda tener sobre su condición médica o la de su bebé. Nunca ignore el consejo médico profesional ni demore buscarlo debido a algo que haya leído en este folleto. Siéntase libre de duplicar según la licencia de creative commons CC BY-ND.

Lactation Education Resources 2021.

## Capas de leche materna

Puedes añadir leche "nueva" a la que ha sido previamente enfriada o congelada. Enfría la leche "nueva" antes de añadirla al recipiente. La fecha de "caducidad" de ese recipiente será la fecha de la leche inicial.

Es mejor congelar la leche en la cantidad que necesita el bebé en cada toma. Si acabas de empezar con las extracciones, puede que aún no sepas la cantidad apropiada para tu bebé.

Congela unas 2-3 oz para empezar (unos 60-90 ml). No querrás descongelar más leche de la que tomará tu bebé en 24 horas. Siempre puedes obtener más si es necesario pero te sentirás mal si tienes que tirar leche extraída. Cuando tengas experiencia sobre cuanto toma tu bebé de un biberón, podrás congelar esas cantidades.

## Descongelada

La leche materna se puede descongelar en agua tibia en solo unos minutos. Entonces se puede calentar a la temperatura a la que se administrará de la misma forma. Nunca calentarla más que a la temperatura corporal. Nunca

utilices un microondas para descongelar o calentar leche materna. Desecha la leche que queda en el biberón tras una toma, sea la cantidad que sea. La leche descongelada debe ser desechada tras 24 horas. No vuelvas a congelarla.



## Transporte

Enfría la leche que extraes en el trabajo, en un frigorífico o en una nevera portátil. Se puede usar una nevera portátil para llevar la leche a casa.