

Guía para conservar la leche materna extraída Mujeres, bebés y niños (WIC) Kentucky

*Estas guías son para madres que tienen sus bebés de término completo, aquí encontrará información con las horas y las temperaturas de almacenamiento. Pueden variar en caso de bebés prematuros o que están enfermos.

Asegúrese de hablar con su médico.

	Sobre el mesón de la cocina o en la mesa	Nevera o refrigerador	Congelador con puerta separada	Frigorífico o congelador profundo
Temperatura de almacenamiento	Hasta 77°F (24°C)	Hasta 40°F (4°C)	0°F (-18°C)	Hasta -4°F (-20°C)
Leche materna recién extraída/bombeada	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche materna descongelada	1-2 horas	1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche descongelada	Nunca vuelva a congelar la leche descongelada

Cómo descongelar y calentar la leche materna

- La leche materna no necesita ser calentada. Puede servirse a temperatura ambiente o fría.
- Suavemente revuelva la leche (no la agite) para mezclarla, es normal que la leche materna se separe al enfriarse.
- Si calienta la leche, pruebe la temperatura colocando unas gotas en su muñeca. Debe sentirse a una temperatura cómoda.
- Puede descongelar su leche así:
 - En la nevera durante la noche,
 - Pasándola bajo agua corriente caliente, o
 - En un contenedor con agua caliente.
- La leche materna descongelada debe utilizarse dentro de la hora después de descongelada o que ha estado en el refrigerador/la nevera.
- La leche materna que ha sido descongelada en el refrigerador debe utilizarse el mismo día (24 horas) después de descongelada.
- La leche materna que queda en el biberón (botella del bebé) que no utilice la debe desechar de 1 a 2 horas después de haber alimentado al bebé.
- NO caliente la leche materna en el microondas.
- Nunca vuelva a descongelar la leche materna aun así haya sido refrigerada nuevamente.