

Cómo guardar la leche materna de manera segura

Si planea volver al trabajo o a clases, puede extraerse leche adicional entre las tomas, guardarla y dársela luego a su bebé.

¿Dónde debo guardar la leche materna?

- Guarde la leche materna en recipientes limpios con tapas que cierren bien. Use biberones, frascos de vidrio o recipientes para guardar alimentos.
- Escribe la fecha en el recipiente con un marcador que no se borre. Escribe también el nombre de su bebé si se va a usar en la guardería.
- Ponga la leche materna en el refrigerador de inmediato. Si se extrae la leche en el trabajo, use una nevera portátil con una bolsa de gel refrigerante hasta llegar a casa.



¿Cómo debo calentar la leche guarda-

Para calentar la leche materna fría o congelada, puede:

- Descongelar la leche en el refrigerador durante la noche.
- Descongelar la leche colocándola bajo agua tibia del grifo.
- Descongelar la leche metiéndola en un recipiente con agua tibia.

Siempre use la leche que se descongeló dentro de las 24

¿Cuánto tiempo puedo guardar la leche mater-

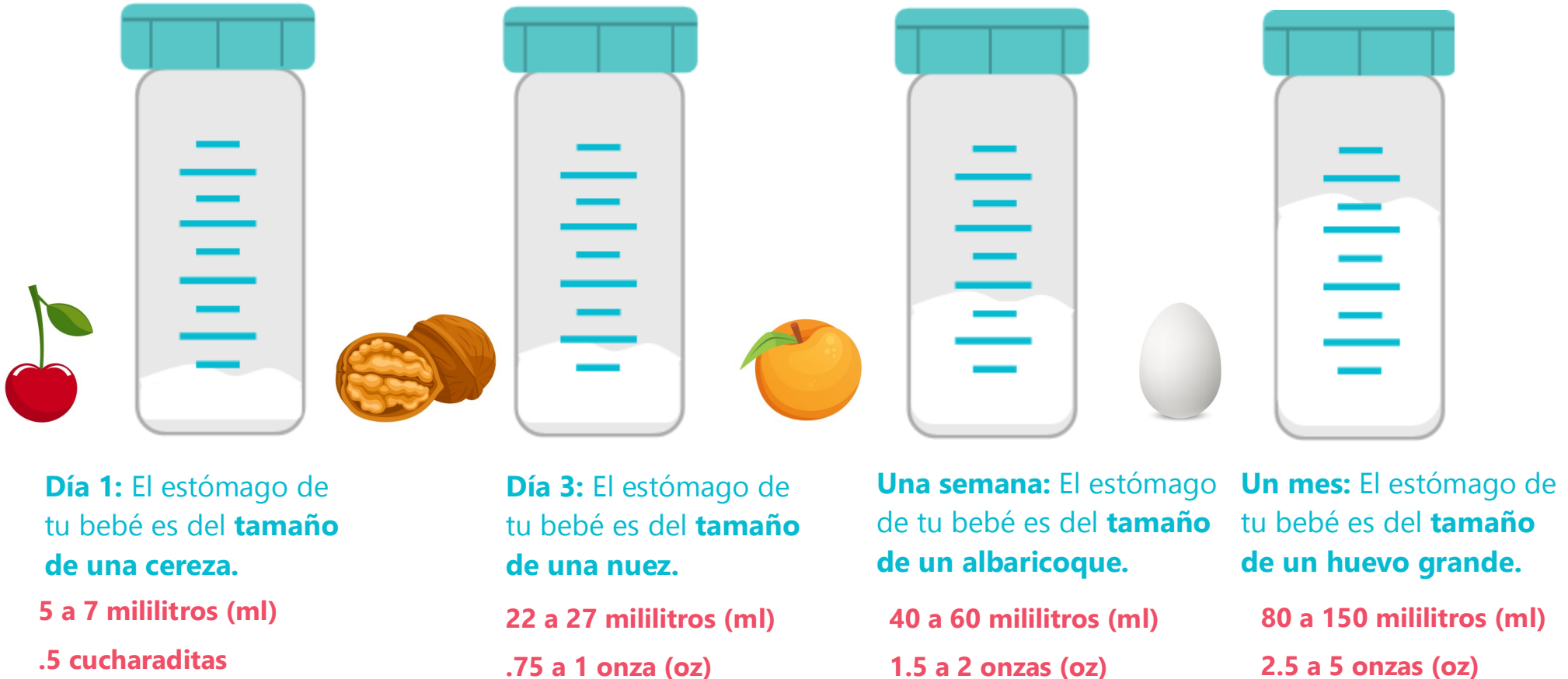
- Guardarla en el refrigerador hasta 5 días.
- Guardarla en un congelador común hasta 6 meses.
- Guardarla en un congelador independiente a -20 grados F hasta 12 meses. Si congela la leche materna en un congelador independiente, póngala lejos de la puerta y del ventilador del congelador.

¿Que cosas debo evitar?

- Nunca agite la leche materna, ni siquiera cuando se esta descongelando
- Nunca descongele la leche materna con agua caliente
- Nunca use el horno microondas para descongelar ni calentar la leche materna, ya que la echa a perder
- Nunca ponga la leche que descongeló nuevamente en el congelador
- Nunca mezcle leche materna y fórmula (leche materniza- da) en el mismo biberón

¿Cuánto va a comer mi bebé?

Tu leche es todo lo que el bebé necesita. Usa esta imagen para saber cuánta leche materna necesitan los bebés recién nacidos.



Cada bebé es diferente y todos comen cantidades diferentes. Presta atención a las pistas que te dé sobre el hambre que siente para saber con seguridad qué necesita.