WSCA
Western States Contracting Alliance

Pautas de la WSCA para el almacenamiento de la leche materna[1] 2011

Las siguientes pautas son para bebés sanos, nacidos a término, es decir, para bebés que nacieron cerca de la fecha prevista[2, 3]

	Encimera o mesa	Refrigerador	Congelador con puerta independiente	Congelador dentro de un refrigerador pequeño[1]	Enfriador con paquetes de hielo
Temperatura[4]	60-85° F (16-29° C)	39° F (4° C)	24° F (–4° C)	5° F (–15° C)	59° F (15° C)
Leche materna recién extraída	5 horas	5 días	5-6 meses	2 semanas	24 horas
Leche materna recién extraída *(Extraída y conservada en forma higiénica y en un lugar fresco)*	Hasta 8 horas	Hasta 8 días	8-12 meses	2 semanas	24 horas
Leche descongelada *(Previamente congelada)*	1-2 horas	24 horas	Nunca vuelva a congelar leche que fue descongelada	Nunca vuelva a congelar leche que fue descongelada	No la almacene
Leche descongelada *(Previamente congelada. Extraída y conservada en forma higiénica y en un lugar fresco)*	3-4 horas	24 horas	Nunca vuelva a congelar leche que fue descongelada	Nunca vuelva a congelar leche que fue descongelada	No la almacene

Existen muchas pautas distintas para el almacenamiento de la leche.

Pregúntele al personal del Programa de Nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC, por sus siglas en inglés), a un asesor par o a un especialista en lactancia cuáles son las pautas para el almacenamiento de la leche materna más adecuadas para usted y para su bebé.

[1] Adaptación del documento "Breastfeeding" [Lactancia Materna] publicado en la página womenshealth.gov del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Última modificación: agosto del 2010. http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/.

[2] Los plazos y las temperaturas de almacenamiento pueden variar en el caso de bebés prematuros o enfermos. Consulte a su proveedor de atención médica.

[3] Academy of Breastfeeding Medicine Protocol #8: Human milk storage information for home use for full-term infants [Protocolo N.º 8 de la Academia de Medicina para la Lactancia Materna: Información sobre el almacenamiento de la leche humana con fines domésticos, para bebés nacidos a término], 2010.

[4] Se refiere a las temperaturas máximas, a menos que se indique lo contrario.

WSCA
Western States Contracting Alliance

Pautas de la WSCA para el almacenamiento de la leche materna[1] 2011

Queremos felicitarla por asumir el compromiso de alimentar a su bebé con leche materna.

Almacenamiento de la leche materna

- ❑ Lave los biberones y los elementos de extracción en agua caliente jabonosa o en el lavavajillas.
- ❑ Lávese las manos antes de manipular el juego de sacaleches y comenzar a extraerse leche.
- ❑ La leche materna puede almacenarse en biberones de vidrio o plástico sin bisfenol A* (BPA, por sus siglas en inglés) que estén limpios y cierren herméticamente.

  Nota: También puede usar bolsas para almacenar leche materna, creadas especialmente para congelar la leche. No use bolsas desechables para biberones ni ningún otro tipo de bolsa plástica para almacenar la leche materna.

**Pregúntele al personal del WIC o del Departamento de Salud acerca de los biberones sin BPA.*

Después de cada extracción

- ❑ Coloque la fecha en el recipiente. Si le entregará la leche a la persona que cuida a su bebé, coloque también el nombre del niño.
- ❑ Mueva el recipiente suavemente en círculos para mezclar la leche materna, ya que es normal que se separe.
- ❑ Refrigere o enfríe la leche después de la extracción.

  Nota: No almacene la leche en los estantes de la puerta del refrigerador.

Consejos para congelar leche

- ❑ Asegúrese de dejar vacía alrededor de una pulgada (2.50 cm) del recipiente porque la leche aumentará de volumen cuando se congele.
- ❑ Almacene la leche en el fondo del congelador. No la almacene en los estantes de la puerta del congelador.
- ❑ Enfríe la leche recién extraída antes de agregarla a leche previamente congelada.[2]

Consejos para descongelar y calentar leche

- ❑ Use primero la leche almacenada más vieja.
- ❑ No es necesario calentar la leche materna; se puede tomar a temperatura ambiente o fría.

  Nota: Si decide calentarla, muévala suavemente en círculos *(no la sacuda)*. Colóquese un poco de leche en la muñeca para verificar la temperatura; debe estar apenas tibia.
- ❑ Para descongelar la leche congelada, déjela en el refrigerador toda la noche o colóquela bajo un chorro de agua tibia. También puede descongelarla en un recipiente con agua tibia.
- ❑ Nunca coloque la leche materna en el microondas, ya que genera “puntos calientes” que pueden provocar quemaduras en la boca de su bebé.
- ❑ Use la leche descongelada dentro de las 24 horas. Nunca vuelva a congelar leche materna descongelada.

[1] Adaptación del documento “Breastfeeding” [Lactancia Materna] publicado en la página womenshealth.gov del Departamento de Salud y Servicios Humanos. Última modificación: agosto del 2010. http://www.womenshealth.gov/breastfeeding/.

[2] Human Milk Banking Association of North America (Asociación de América del Norte de Bancos de Leche Humana), 2011.