



Women, Infants, and Children
Supplemental Nutrition Program

Department of Public Health
City and County of San Francisco

Almacenando la Leche Materna

Recipientes

- La leche materna debe de almacenarse en recipientes limpios como por ejemplo
 - botellas de vidrio
 - biberones plástico
 - bolsas especiales para almacenar la leche
 - recipientes Tupperware®
- Antes de usar las botellas u otros recipientes, lávelas con jabón y agua caliente.
- Enjuáguelas bien con agua caliente a mano o en la máquina de lavar platos.
- Déjelas secar al aire libre, en toallas de papel limpias.
- Almacene la leche en cantidades pequeñas (de 2 a 4 onzas). Así no la desperdiciará si el bebé no se la toma toda. Deje un espacio de 2 centímetros entre la leche y la parte de arriba de la botella, pues la leche se expande al congelarla.



Cómo Almacenarla

Congelándola

- Cierre bien la botella. No toque la parte interior de la botella con sus manos.
- Escriba en el recipiente la fecha y hora en que se extrajo la leche.
- Si es posible deje enfriar la leche en el refrigerador por 1 hora antes de ponerla en el congelador.
- Ponga las botellas en la refrigeradora o el congelador en la parte de atrás e encima que es la parte más fría.

Cuánto tiempo puede almacenar la leche:

Afuera de la Refrigeradora	Refrigeradora	Congelador adentro de la Refrigeradora	Congelador (con puerta separada)	Congelador (aparte)
4 horas	3 días	Dos semanas	4 meses	6+ meses

- Es importante chequear las fechas en que se extrajo la leche. Use la leche más vieja primero, y la más reciente por último.
- Si no tiene refrigerador ni congelador (freezer), hable con el personal de la oficina del WIC, para que le aconsejen cómo podría almacenar su leche.

¿Almacenando la Leche Materna?, (Storing Your Breast Milk).

Cómo Calentar La Leche Congelada



- La noche anterior, sáquela del congelador y póngala en el refrigerador la leche que usted piensa usar la mañana siguiente.
- Coloque la botella con leche en un tazón de agua tibia (no caliente) agítela bien pero suavemente, hasta que la leche esté totalmente descongelada.
- **¡No caliente la leche en el horno de Microondas!** Estos hornos no calientan los alimentos uniformemente, deja partes muy frías o muy calientes. Además pueden destruir algunos nutrientes de la leche materna.
- Si desea, ponga la botella bajo el chorro de agua fría, y luego bajo un chorro de agua tibia, hasta que la leche quede a temperatura ambiente.

Leche que Sobra

- Una vez que se haya descongelado totalmente, **úsela en 24 horas**.
- **Después de dársela al bebé** descarte cualquier porción de leche calentada que sobró en la botella.

Cómo Transportar Leche Materna

- Si usted se saca la leche para llevársela a su bebé hospitalizado, pregúntele al personal del hospital si necesita seguir instrucciones especiales.
- Para transportar la leche de un congelador a otro, por ejemplo de la casa al Hospital o de la casa a la babysitter (niñera), mantenga la leche en una hielera con pedazos de hielo, o paquetes de hielo, para prevenir que se descongele parcialmente.

Para preguntas acerca de la lactancia, préstamo de bombas eléctricas o clases llame a su coordinadora del WIC o al (415)575-5745.

El criterio de participación en el programa WIC son los mismos para todos sin importar raza, religión, lugar de origen, color, sexo, creencias políticas o discapacidades. Personas que creen que han sido discriminadas pueden escribir a: Secretaría de Agricultura, Departamento de Agricultura, Washington D.C. 20250. Desarrollado por el programa WIC, Departamento de Salud Pública de San Francisco, 8/04.

¿Almacenando la Leche Materna?, (Storing Your Breast Milk).