

# Guardando La Leche Materna

## Leche fresca

### Preparándose:

1. Lávese las manos
2. Lave su equipo de bombeo con agua caliente y jabón, déjelo secar al aire libre.
3. Poner la Leche en recipientes limpios para guardarla por ejemplo: biberones de vidrio o plástico o doble bolsa de plástico.
4. Marque la fecha y el nombre del bebé.

### Cuidados:

1. Haga que la leche esté a la temperatura de ambiente, dejando caer agua tibia o ponerla en un tazón con agua tibia.
2. Mézclela bien.
3. Alimente al bebé inmediatamente y bote lo que sobra.
4. No hierva la leche ni use el horno microondas.

### Almacenamiento:

1. Ponga la Leche en el refrigerador o en hielo las primeras 3 horas después de la sacada.
2. Use la Leche fresca del refrigerador por dos días, o póngala en el congelador.



## Leche de Pecho Congelada

### Preparándose:

1. Congele la leche en cantidades de 2 o 4 onzas, dejando espacio en la parte de arriba, porque la leche se expande al congelarse.
2. Usted puede añadir leche fresca a la congelada. Primero enfríe la leche recién sacada en el refrigerador. La cantidad de leche que aumente debe de ser menor que la cantidad ya congelada.
3. Almacene la leche en la parte de atrás del congelador.

### Cuidados:

1. La leche congelada se separa - es normal.
2. Deshiele la leche congelada con agua fría que salga del grifo, después póngala en un tazón con agua tibia hasta que se deshiele. Mézclela bien.
3. Nunca congele la leche ya descongelada.
4. Bote la leche congelada que no se usó.

### Almacenamiento:

1. 2 semanas si su congeladora no tiene una puerta separada.
2. 3 meses si su congeladora tiene una puerta separada.
3. 6 meses en un congelamiento profundo. (0 grados F)

## Almacenando la Leche

	Temperatura ambiente	Refrigeradora	Congeladora	Congeladora profunda
Leche Fresca	3 horas	2 días	3 meses	6 meses
Leche deshielada	1 hora	1 día	Nunca vuelva a congelarla	Nunca vuelva a congelarla

