

Lactancia

ALMACENAMIENTO Y MANEJO APROPIADO DE LA LECHE MATERNA

Antes de sacar la leche

Lávese bien las manos con agua y jabón. Limpie todas las piezas de recolección de leche que entren en contacto con su pecho o con la leche en un lavaplatos o con agua caliente y jabón; después enjuáguelas con agua fría y déjelas secar al aire o con una toalla limpia.



CONSEJOS SOBRE CÓMO SACAR LECHE

- ¡Sacarse leche no debería ser doloroso! Su pezón debe ajustarse cómodamente en el reborde/protector del sacaleches. Hable con una asesora en lactancia si necesita un tamaño diferente.
- Sacarse leche requiere de práctica. No se desanime si no saca mucha leche al principio. La cantidad de leche que saca es diferente a la cantidad de leche que su cuerpo produce cuando está amamantando a su bebé.
- Comience a sacar y congelar leche al menos 2 semanas antes de que vuelva al trabajo o a la escuela. Puede sacarse leche una o dos veces al día. Sáquese leche entre las tomas o después de las tomas. A algunas mujeres les gusta sacarse leche mucho antes (de 3 a 4 semanas antes de volver al trabajo) para practicar con su sacaleches y garantizar una reserva adecuada. Busque orientación si no sabe qué es mejor para usted.
- Cuando esté lejos de su bebé, intente sacarse leche cada 3 horas o cuantas veces le sea posible.

El sacaleches personal (para una persona) que compra en la tienda no debe revenderse ni compartirse entre las madres.

- Las madres no pueden limpiar bien las piezas internas para garantizar su seguridad.
- Las piezas tienen un periodo de vida limitado y no se garantiza que sean tan rápidas o que tengan tan buena succión después de un uso prolongado y continuo.

La mayoría de las compañías de seguros proporcionan sacaleches; consúltelas para averiguar qué tienen disponible para usted. Los sacaleches están disponibles a través de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) para aquellas mamás que califican y necesitan un sacaleches. Comuníquese a sus oficinas locales de WIC.

Guía adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Proper Handling and Storage of Breast Milk (Manejo y almacenamiento apropiado de la leche materna), www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm.

Consejos y tiempo de almacenamiento · Descongelar · Calentar

	Tiempo de almacenamiento
En la encimera	Hasta 4 horas
Bolsa térmica con compresas de hielo	24 horas
Refrigerador	De 4 días
Compartimiento de congelador ubicado dentro de un refrigerador pequeño o compacto	2 semanas
Compartimiento de congelador de un refrigerador con puertas separadas	De 3 a 6 meses
Congeladores horizontales o congeladores profundos verticales	De 6 a 12 meses

CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

- Congele la leche en pequeñas cantidades (de 2 a 4 oz). De esta forma desperdiciará menos leche.
- Asegúrese de dejar espacio adicional en la parte superior del contenedor para que la botella o la bolsa no se derrame cuando se congele.
- Enfríe la leche materna lo antes posible. Si no planea usar la leche en los siguientes días, congélela.
- Etiquete la leche con la fecha en la que se la sacó y use primero la leche que tenga más tiempo afuera.
- No agregue leche fresca a la leche que ya esté congelada en un contenedor de almacenamiento.
- Cuando use bolsas para almacenar leche materna, colóquelas en posición horizontal. Esto ahorra espacio y permite que la leche se descongele más rápido.
- No guarde la leche de una botella para usarla después.

Cómo descongelar y calentar la leche materna

- Descongele la leche materna en el refrigerador, debajo de un chorro de agua tibia o en un tazón con agua tibia.
- Use la leche que descongeló en un lapso de 24 horas.
- Nunca vuelva a congelar leche que ya estuvo congelada.

¡Nunca caliente la leche materna en el microondas!

La leche que se calienta en el microondas puede estar muy caliente en algunas partes y quemar la boca de su bebé. También puede cambiar su leche materna.

Puede enseñar a su bebé a beber de un biberón una vez que tenga buenos resultados con la lactancia. Es mejor esperar de 3 a 4 semanas si es posible.

wic.mo.gov



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA LAS
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISURI
Servicios de WIC y de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Un empleador con IO/AA: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.
Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla
pueden marcar 711 o 1-800-735-2966.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.