

# Guías o lineamientos para guardar la leche de pecho

## Leche de pecho pompeada/sacada fresca

- **En la repisa o mesa** (a o menos de 77° F) hasta 4 horas
- **Refrigerador** (a o menos de 40° F) hasta 4 días
- **En el congelador** (con puerta separada, a o menos de 0° F) hasta 6 meses
- **Congelador profundo** (a o menos de -4° F) hasta 12 meses



## Leche de pecho descongelada

- **En la repisa o mesa** (a o menos de 77° F) 1-2 horas
- **Refrigerador** (a o menos de 40° F) hasta 24 horas
- **Nunca re-congele o congele otra vez leche de pecho ya descongelada**

Estas guías o lineamientos son para bebés saludables de término completo. Información de USDA.



## Tips

- Lave sus manos antes de pompearse y tocar la leche.
- Lave los recipientes y las otras cosas que necesita en agua caliente con jabón.
- Siempre escriba la fecha en el recipiente. Si lo va a mandar a la guardería, escriba el nombre del bebé en la etiqueta.
- Cuando viaje por periodos cortos de tiempo, ponga la leche en una bolsa tipo hielera con paquetes de hielo.
- Guarde la leche en cantidades de 2-4 onzas para reducir el desperdicio.
- Guarde la leche en recipientes de vidrio o plástico con tapaderas que queden apretadas o en bolsas para guardar la leche de pecho. No use las bolsas que se usan para dar leche en botellas, teteras, o mamilas o bolsas de plástico regulares (que se usan para otras cosas).
- Enfríe la leche fresca antes de añadirla a la leche congelada.



## Usando leche pompeada

- Use primero la leche de pecho que tiene mas tiempo guardada.
- Para descongelar leche, póngala en el refrigerador por la noche, detenga el recipiente abajo de la llave corriendo o póngala en un recipiente o plato hondo con agua tibia.
- Los bebés pueden tomar leche fría, a temperatura ambiente o calentada.
- Nunca descongele o caliente leche en el microondas.
- Meneé o mueva ligeramente la leche pompeada no la sacuda.
- Tire la leche que no se usó y que se quedó en la botella, tetera, o mamila dentro de 1-2 horas después de que le bebé terminó con la alimentación.



## Los bebés nacieron para tomar leche de pecho