

Cómo manejar la leche materna en el hogar



Mothers' Milk Bank



LEYENDO LA ETIQUETA

Número de lote | Puede ser que reciba leche de más de un lote con diferentes fechas de caducación.

Fecha de caducación | Use leche antes de esta fecha.



ALMACENAMIENTO

Guarde la leche en el congelador (no en la puerta) hasta que esté lista para usar. Comuníquese con el banco de leche materna si recibe leche descongelada o si recibe leche en una botella quebrada.

DESCONGELANDO LA LECHE



MÉTODO PREFERIDO

La mejor manera de descongelar es en el refrigerador. Coloque la leche que planea usar en un día en el refrigerador. **Tardará de 12 a 24 horas en descongelarse.**



MÉTODOS RÁPIDOS

Sostenga la botella de leche bajo la llave de agua fría, aumentando gradualmente la temperatura de agua hasta llegar a temperatura ambiente.



1. Coloque la leche en un recipiente limpio con agua tibia, manteniendo el nivel de agua bajo la tapa de la botella. A medida que el agua se enfríe, reemplácela con agua tibia.
2. Gire la botella suavemente mientras se descongela.
3. Mantenga la botella de leche bajo el agua hasta que se descongele completamente, pero que aún siga fría.

PREPARACIÓN

1. Gire suavemente la leche para mezclar las capas.
2. Vierta la cantidad estimada necesaria en un recipiente de alimentación limpio. Comience con 1-2 onzas si no está segura de cuánto.
3. Tape y coloque la leche que no usara en el refrigerador.

Opcional: Caliente la leche a temperatura ambiente, como se describió anteriormente, sea bajo la llave de agua o en un contenedor lleno de agua.



La leche que ha sido descongelada deber usarse dentro de 48 horas.



Nunca use un microondas para descongelar o calentar la leche materna.

La leche que ha sido descongelada debe tirarse si ha estado a temperatura ambiente por más de una hora. Si su bebe no se acaba toda la leche en la primera alimentación, guarde la leche en el refrigerador inmediatamente. Esa leche puede ser usada para la próxima alimentación el mismo día. Nunca combine leche recién descongelada con leche restante que ha sido descongelada previamente. Leche que sobre después de la segunda alimentación debe ser desechada.