

## Sugerencias Para Almacenar Leche Maternal

	En el Hospital	Después del egreso
<b>A temperatura ambiente</b>	4 horas para todo tipo de leche materna (fresca, descongelada, fortificada y calentada)	<b>Fresca:</b> 6 horas <b>Otros tipos de leche:</b> 4 horas (previamente refrigerada, descongelada, fortificada y/o calentada)
<b>Refrigerada</b>	<b>FRESCA:</b> 48 horas <b>OTROS TIPOS DE LECHE:</b> 24 horas	<b>FRESCA:</b> hasta 5 días <b>OTROS TIPOS DE LECHE:</b> 24 horas
<b>Congelada</b>	Hasta 12 meses. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Congele la leche antes de usarla para los bebés menores de 32 semanas.</li> <li>• NO vuelva a congelar la leche que ha sido descongelada a menos que todavía esté congelada en un 50%.</li> <li>• NUNCA congele leche que ha sido fortificada y/o calentada.</li> </ul>	<b>CONGELADOR REGULAR:</b> 3-6 meses Congelador profundo: Hasta 12 meses. <ul style="list-style-type: none"> <li>• NO recongele leche que ha sido descongelada a menos que todavía esté congelada en un 50%.</li> <li>• NUNCA congele leche que ha sido fortificada y/o calentada.</li> </ul>

### Aplicación oral de calostro (solamente si lo ordenan):

- El calostro se refiere a la leche que se extrae durante la primera semana de vida.
- El calostro fresco se puede usar (sin congelar) independientemente de la edad.
- La aplicación oral de calostro se puede usar solamente hasta que empiece a alimentar al bebé.

### Sugerencias útiles:

- Asegúrese siempre desechar la leche que su bebé no consumió en un lapso de una hora. Nunca debe volver a refrigerarse o congelarse.
- Le sugerimos que guarde la leche en frascos de vidrio o plástico duro en lugar de bolsas.
- Para transportar la leche y mantenerla fría es mejor hacerlo en neveras con paquetes de hielo.
- **¿Qué hacer si una madre trae leche fresca que ha estado refrigerada por más de 48 horas?**
  - Si la leche ha estado refrigerada por más de 48 horas, pero menos de 5 días, NO la deseche.
  - Decirle que por favor se la lleve a casa y la congele inmediatamente para usarla después del egreso del hospital.
  - Asegurarse que la fecha para que no la traiga de nuevo.
- Si no está segura de que puede usar la leche materna que trajo, etiquétela y congélela y comuníquese con la oficina de lactancia.