



¿De vuelta al trabajo?

Cómo almacenar **tu leche materna** de manera segura:

Antes de extraerla lávate bien las manos, lo mismo con todos los recipientes de almacenamiento. Coloca una etiqueta con la fecha y hora de extracción en cada recipiente e incluya el número de frasco y el nombre de tu hijo si lo entregas al personal de una guardería.

Almacenala en pequeñas cantidades. Se recomienda de 2 a 4 onzas para evitar que se desperdicie y utilizar frascos de vidrio (papilla, mayonesa, mermelada).

Refrigera la leche inmediatamente después de su extracción.

La leche fresca extraída puede estar a temperatura ambiente durante 4 horas, es mejor refrigerarla lo antes posible y así puede durar hasta 7 días.

Para calentar la leche del refrigerador: coloca el frasco en un recipiente a baño María.

No es seguro calentar la leche materna en el microondas debido al riesgo de que tu bebé se queme con la leche caliente además de que la leche puede perder sus propiedades.

Si deseas congelar la leche: que sea inmediatamente después de la extracción, la leche se expande al congelarse, por lo tanto, no llenes el recipiente hasta el tope, y así puede durar hasta 3 meses.

Para descongelar la leche: mueve el frasco del congelador al refrigerador durante toda la noche, colócala en un recipiente a baño María.

Una vez que la leche materna esté descongelada:

podrás almacenarla en el refrigerador y la debes usar dentro de las siguientes 24 horas. No debe entrar al congelador nuevamente.

Del 1 al 7 de agosto se celebra la **Semana Mundial de la Lactancia Materna**, destinada a fomentar la misma y a mejorar la salud de los bebés de todo el mundo.