

# CONSERVACIÓN Y TRANSPORTE DE LA LECHE MATERNA

La leche materna contiene células vivas que necesitan una adecuada recolección, conservación y transporte. Una vez que usted ha extraído la leche, debe conservar la refrigerada o congelada, para mantener en óptimas condiciones su potencial nutritivo.

## Siga las recomendaciones:

1. Tenga presente que el recipiente en el que va a conservar la leche debe estar bien lavado y esterilizado.
2. Marque con una cinta y lapicero la fecha y hora de extracción.
3. No mezcle la leche de diferentes horas de extracción.
4. Vierta máximo hasta 4 onzas de leche en el recipiente.
5. Organice la leche que congelará, de modo que la antigua quede primero.
6. Ubique en la nevera de acuerdo al objetivo que quiera lograr (refrigerar o congelar).



# TIEMPO DE DURACIÓN

**4H**

A temperatura ambiente  
(fuera de la nevera).

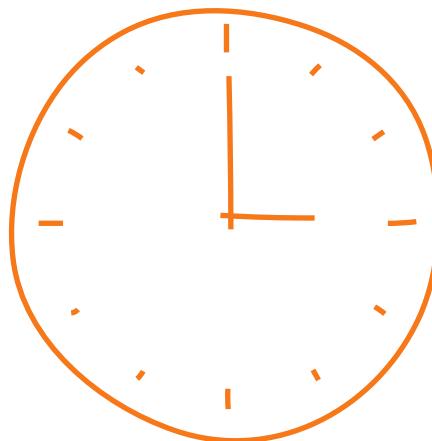
**24H**

Refrigerada  
(dentro de la nevera).

**15 - 3**

Días      Meses

Congelada  
(congelador).



## ¿Cómo usar la leche extraída?

- Si la leche está a temperatura ambiente, puede administrarla a esa temperatura, no necesita calentarla.
- La leche refrigerada debe sacarse de la nevera de 20 a 30 minutos antes de administrarla para dejar que se climaticice al ambiente. Si el bebé no acepta la leche a esta temperatura, se puede tibir al baño maría.
- La leche congelada se debe descongelar desde la noche anterior en la nevera y una vez en estado líquido, deje que se climaticice fuera de la nevera, puede ponerla al baño maría (evite sobre calentar la leche) antes de ofrecerla al bebe.
- Tenga presente que la leche que sale de la nevera y no se usa ya no puede volver a refrigerarse, deséchela.