

# Instrucciones para el almacenamiento de la leche materna

## Human Milk Storage Guidelines (Spanish)

---

Muchas madres encuentran conveniente, o incluso necesario, recolectar su leche materna y almacenarla para utilizarla más adelante. Esto es algo frecuente en madres que van a regresar al trabajo o a la escuela, o para quienes están separadas de sus bebés. Estas instrucciones contestarán algunas de las preguntas que podría usted tener sobre como almacenar su leche materna sin que esta se eche a perder. Many parents find it convenient, or even necessary, to collect their breast milk and store it to be used later. This is often the case for parents who are going back to work or school, or for those who are separated from their babies. These guidelines will answer some of the questions you might have about safely storing your breast milk.

### ¿Cómo debería recolectar la leche? How should I collect the milk?

- Antes de **extraer** (presionando el seno) o manipular la leche materna lávese las manos con agua y jabón.  
Wash your hands with soap and water before **expressing** (squeezing the milk out of your breast) or handling breast milk.
- Para cada sesión de bombeo use botellas nuevas y limpias.  
Use new, clean collection bottles for each pumping session.
- Revise la bomba, el equipo de la bomba y los tubos para asegurarse de que están limpios. Nunca utilice tubos mohosos, y reemplácelos de inmediato.  
Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.
- Limpie las perillas de la bomba y la mesa de trabajo.  
Clean the pump dials and countertop.

## ¿Cómo debería almacenar la leche? How should I store the milk?

- En casa, para almacenar la leche materna que usted se haya extraído puede utilizar bolsas para almacenar la leche materna o contenedores para alimentos con tapas herméticas.  
At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.
  - No almacene la leche en contenedores de plástico que contenga bisfenol A (BPA, *por sus siglas en inglés*). Este tipo de contenedores de plástico están marcados con el símbolo de reciclaje #7 (un triángulo formado con flechas con el número 7 en el centro).  
Don't store milk in containers made of plastic containing bisphenol A (BPA). These types of plastic containers are marked with the recycle symbol #7 (a triangle made of arrows with the number 7 in the center).
- Etiquete claramente la leche con la fecha de su extracción. Si planea darle la leche a un proveedor médico, incluya el nombre de su bebé en la etiqueta.  
Clearly label the milk with the date it was expressed. Include your baby's name on the label if you plan to give the milk to a childcare provider.
- Almacene la leche en el fondo del congelador o refrigerador (no la guarde en la puerta).  
Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).
- Si no planea usar la leche recién extraída dentro de los 4 días siguientes, congélela de inmediato. If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.
  - Deje una pulgada de espacio libre en el contenedor que vaya a congelar, pues la leche se expandirá cuando se congele. Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

## ¿Cuánta leche debería almacenar en cada contenedor?

### How much milk should I store in each container?

Después de la primera semana de vida, la mayoría de los bebés toman normalmente de 2 a 4 onzas de leche materna cada vez que comen. Para evitar que esta se desperdicie, recomendamos que almacene la leche en cantidades pequeñas, de 2 a 4 onzas. After their first week of life, most babies typically take 2-4 ounces of human milk per feeding. We recommend that you store milk in small amounts of 2-4 ounces to avoid wasting any of your expressed milk.

### **¿Puedo agregar la leche materna recién extraída a la leche materna que ya haya sido enfriada o congelada? Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?**

Antes de agregarla a leche que haya sido enfriada o congelada previamente la leche recién extraída que aún está tibia debe ser enfriada completamente en el refrigerador.

Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

### **¿Cómo descongelo la leche congelada? How do I thaw frozen milk?**

- Descongele siempre primero la leche más vieja. Always thaw the oldest milk first.
- **Para descongelar la leche materna no utilice el microondas.** Recomendamos que descongele la leche en el refrigerador lentamente a lo largo de la noche.  
**Do not use a microwave oven to thaw containers of breast milk.** We recommend slowly thawing the milk in the refrigerator overnight.
- También puede descongelar la leche colocando el contenedor bajo agua corriente tibia o usando un calentador libre de agua. You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.
- Una vez que esté completamente descongelada, utilice la leche dentro de las 24 horas siguientes. Once completely thawed, use the milk within 24 hours.
- **No vuelva a congelar la leche que ya haya sido descongelada.**  
**Do not refreeze breast milk once it has been thawed.**

## ¿Cómo preparo la leche descongelada para darle de comer?

### How do I prepare thawed milk for feeding?

- A su bebé puede darle la leche fría, a temperatura ambiente o tibia.  
You can give the milk to your baby cold, room temperature, or warm.
- Para calentar la leche, coloque el contenedor sellado (cerrado) con la leche descongelada en una taza con agua caliente. Antes de dársela para beber puede revisar la temperatura de la leche colocando unas cuantas gotas en la muñeca (la de usted). La leche debería estar tibia, **no caliente**. To warm the milk, place the sealed (closed) container of thawed breast milk in a cup of warm water. You can check the temperature before feeding by putting a few drops of milk on your wrist. The milk should feel warm, **not hot**.
- **No caliente la leche materna ni en el fuego ni en el microondas.**  
**Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.**
  - El microondas produce un calentamiento disparejo, pudiendo causar quemaduras en la boca del bebé o malograr la leche. Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.
- Sacuda suavemente el biberón antes de dárselo a su bebé.  
Swirl the container of milk gently before feeding your baby.
- Una vez calentada, la leche debe ser utilizada **dentro de las 2 horas siguientes**.  
Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.
  - **No guarde la leche de un biberón usado para otra comida.**  
**Do not save milk from a used bottle for another feeding.**

## ¿Cómo debo limpiar las piezas de la bomba de extracción y los contenedores de almacenaje?

### How do I clean the pump parts and milk storage containers?

- Después de cada uso, usted debe separar y lavar las piezas del equipo de la bomba, los contenedores de recolección de leche y otros utensilios para la alimentación.

After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.

- Para lavar los utensilios use un recipiente limpio con jabón y agua caliente.

Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.

- No lave los utensilios directamente en el fregadero porque los gérmenes del fregadero podrían entrar en ellos y enfermar a su bebé.

Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.

- Enjuáguelos muy bien bajo el agua corriente.

Rinse the items really well under running water.

- Déjelos secar al aire encima de una toalla limpia o de papel.

Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.

- Una vez secos, guárdelos con las manos limpias. Guárdelos en un área limpia y protegida. Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

### **¿Tengo que esterilizar (limpiar a fondo y desinfectar) las partes de la bomba y los contenedores para almacenar la leche? Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers?**

- Para protección adicional y asegurarse de que no haya gérmenes, esterilice cada día las piezas de la bomba, los contenedores de recolección de la leche y otros utensilios para la alimentación usando uno de los siguientes métodos: For extra safety to make sure there are no germs, sanitize your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every day using one of these methods:

- Lávelos en el lavavajillas usando agua caliente y el ciclo de secado con calor (o en la modalidad “esterilizar”, si su lavavajillas la tiene).

Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the “Sanitize” setting, if your dishwasher has one).

- Hiérvalos en agua durante 5 minutos (después de haberlos lavado con agua y jabón). Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).
- Utilice vapor con un microondas o con un sistema eléctrico de vapor. Siga las instrucciones del fabricante (después de lavar los utensilios con agua y jabón). Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer's directions (after cleaning them with soap and water).

### **¿Hay algo que debería hacer de forma diferente si mi bebé está hospitalizado?**

#### **Is there anything I should do differently if my baby is hospitalized?**

- Mientras su bebé esté en el hospital, usted debería usar las botellas (80 ml) para almacenar la leche proporcionada por el hospital.

While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.

- Las botellas se pueden conectar directamente a la mayoría de los equipos de bombeo, por lo que usted puede recolectar y almacenar la leche en las mismas botellas.

The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles.

- Cuando viaje, puede almacenar la leche en una hielera o bolsa con aislante usando paquetes refrigerantes con material congelado por hasta 24 horas.

When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours.

- Si va entregar leche materna en el hospital, etiquete claramente cada botella con **el nombre del bebé, el número del historial médico (MRN, por sus siglas en inglés) y la fecha y la hora de su extracción.** Si las necesita, la enfermera de su bebé puede darle etiquetas impresas con el nombre y el número del historial médico de su bebé.

If you are delivering breast milk to the hospital, clearly label each bottle with **your baby's name, medical registration number (MRN), and the**

date and time of pumping. Your baby's nurse can give you printed labels with your baby's name and MRN if you need them.

**¿Qué más necesito saber sobre cuánto tiempo puedo almacenar la leche materna? What else do I need to know about how long I can store breast milk?**

Para información detallada sobre cuánto tiempo puede almacenar y usar la leche de manera segura dependiendo del tipo de leche y de dónde esté almacenada, vea la tabla siguiente:

See the table below for detailed information about how long you can safely store and use milk, depending on what type of milk it is and where it is stored.

Tipo de leche materna	Lugar de almacenamiento y temperaturas		
	Mesa de trabajo (hasta 77°F o 25°C, o a temperatura ambiente)	Refrigerador (40°F o 4°C)	Congelador (0°F o -18°C o más frío)
<b>Leche recién extraída o bombeada</b>	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Lo mejor es dentro de los 6 meses siguientes. Es aceptable hasta por 12 meses.
<b>Leche que haya sido congelada y descongelada</b>	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche materna que ya haya sido descongelada.
<b>Leche sobrante de una toma</b> (el bebé no se terminó el biberón)	Usar dentro de las 2 horas siguientes después de que el bebé haya dejado de comer.		

Type of breast milk	Storage locations and temperatures		
	Countertop (up to 77°F or 25°C, or room temperature)	Refrigerator (40°F or 4°C)	Freezer (0°F or -18°C or colder)
Freshly expressed or pumped milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable.
Milk that was frozen and then thawed	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze human milk after it has been thawed.
Milk leftover from a feeding (baby didn't finish the bottle)	Use within 2 hours after the baby is done feeding		

Exención de responsabilidad: el presente documento contiene información y/o material educativo elaborado por Michigan Medicine para el tipo de pacientes habituales que padecen su misma afección. Es posible que contenga enlaces a contenido en internet que no haya creado Michigan Medicine y por el que Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no reemplaza las recomendaciones de un proveedor médico porque su experiencia (la de usted) podría ser diferente a la del paciente habitual. Si tiene alguna pregunta sobre este documento, su afección o el plan de tratamiento, consúltelo con su proveedor médico.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autora: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC  
 Editado por: Brittany Batell, MPH MSW  
 Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC  
 Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Traducción por:: Servicios de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La educación para los pacientes de [U-M Health](#) tiene una licencia pública internacional de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#). Última actualización 04/2024  
 Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 04/2024