



Cerrando la brecha: apoyo a la
Lactancia Materna
en todas las situaciones

Tiempos de conservación de la leche extraída

Lugar	Temperatura	Duración	Observación
Mesa u otra superficie	Ambiente 25 – 37 °C 15 – 25 °C	4 horas 8 horas	Contenedor debe encontrarse cubierto y mantenerse lo más frío posible.
Hielерitas / lonchera	4 – 15 °C	24 horas	Mantener hielo reciclable en contacto con el contenedor de leche y limitar la apertura de la lonchera.
Refrigerador	4 °C o menos	8 días	Almacenar en la primera bandeja del refrigerador, al fondo.
Congelador dentro del refrigerador (refrigerador de 1 puerta)	-15 °C	2 semanas	Guardar la leche al fondo del congelador, donde la temperatura es más estable.
Congelador en refrigerador con puertas separadas (refrigerador de 2 puertas)	Menos de -20 °C	3 meses	
Congelador comercial vertical u horizontal	No específica	6 meses	

Preparación de la leche Extraída

Para dar la leche extraída de la madre al recién nacido es necesario seguir las siguientes recomendaciones:

- Si la leche está a temperatura ambiente se entibia en baño maría.
- Si está en refrigeración, se saca una hora antes de usarse y después se entibia en baño maría.
- Si está congelada, se coloca en la parrilla del refrigerador para descongelarla, después se coloca a temperatura ambiente y se entibia en baño maría.
- El agua del baño maría no debe tocar la boca del frasco. No se debe hervir la leche.
- Nunca caliente la leche materna en horno de microondas, ya que esto destruye algunas de sus propiedades.
- Agítela bien antes de probar la temperatura de la leche.
- Si la madre trabaja, la persona encargada de cuidar al lactante puede darle la leche en vaso o cucharita (bien hervidos).



IMPORTANTE

La leche descongelada, no utilizada, o sobrante de una alimentación, no se vuelve a congelar.



Encuentra más consejos en: www.igssgt.org