



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding & Lactation Education



Human Milk Storage

Almacenamiento de la leche materna

Prior to Expressing Milk with a Breast Pump

- Wash your hands with soap and water. Use hand sanitizer (at least 60% alcohol) if you cannot wash your hands.
- Ensure the pump and pump parts are clean. Discard and replace moldy tubing immediately.
- If you are using a shared pump, wipe the dials, power switches, and surrounding area with a disinfectant wipe.

Antes de sacar tu leche con un extractor

- Lava tus manos con agua y jabón. Usa desinfectante para manos (al menos 60 % de alcohol) si no puedes lavarte las manos.
- Asegúrate de que el extractor y las piezas del extractor estén limpias. Desecha y reemplaza el tubo inmediatamente si lo ves con moho.
- Si estás utilizando un extractor compartido, limpia los diales, los interruptores de encendido y el área circundante con una toallita desinfectante.

Containers for Expressed Milk

Breast milk storage bags or clean, food-grade containers that are BPA-free may be used to store your expressed milk. Glass or plastic bottles with well-fitting lids should be used. Label the containers with the date it was expressed, and the infant's name if needed for daycare.

Recipientes para leche extraída

Se pueden usar bolsas de almacenamiento de leche materna o recipientes limpios aptos para uso alimentario que no contengan BPA para almacenar la leche extraída. Se deben usar botellas de vidrio o plástico con tapas bien ajustadas. Etiqueta los recipientes con la fecha en que te extraes y el nombre del bebé si es necesario para la guardería.

Storing Expressed Milk

See the chart below.

- Milk can be stored in a cooler with frozen ice packs for up to 24 hours when at work or traveling. Use, refrigerate, or freeze the milk as soon as possible once you are at home or reach your destination.
- Freeze fresh milk within 4 days from the date of expression to make sure the frozen milk is of the best possible quality.
- Freeze your milk in amounts that your baby will take in one feeding, this is typically 2-4 ounces (or 60-120 ml). After 6 weeks of age, your baby will typically take approximately the same volume per feeding.

Almacenamiento de la leche extraída

Vea el gráfico a continuación.

- La leche se puede almacenar en una hielera con bolsas de hielo congeladas hasta por 24 horas en el trabajo o de viaje. Usa, refrigera o congela la leche lo antes posible una vez que estés en casa o llegues a tu destino.
- Congela la leche fresca dentro de los 4 días a partir de la fecha de extracción para asegurarte de que la leche congelada sea de la mejor calidad posible.
- Congela la leche en las cantidades que tu bebé tomará en una toma, esto es típicamente de 2 a 4 onzas (o 60 a 120 ml). Después de las 6 semanas de edad, tu bebé generalmente tomará aproximadamente el mismo volumen por toma.

<ul style="list-style-type: none"> • Leave 1 inch of space at the top of the container prior to freezing since milk expands as it freezes. • Avoid storing milk in the freezer door to protect it from temperature changes due to opening and closing the freezer door. 	<ul style="list-style-type: none"> • Deja 1 pulgada de espacio en la parte superior del recipiente antes de congelar, ya que la leche se expande al congelarse. • Evita almacenar la leche en la puerta del congelador para protegerla de los cambios de temperatura al abrir y cerrar la puerta del congelador.
---	--

Storing Expressed Milk

Type of Human Milk	<u>Storage Location and Temperatures (CDC Guidelines)</u>		
	Countertop or Room Temperature (≤77°F or ≤25°C)	Refrigerator (≤40°F or ≤4°C)	Freezer (≤0°F or ≤-18°C)
Freshly Expressed or Pumped Milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. (Within 12 months is acceptable.)
Previously Frozen (Thawed) Milk	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Do NOT refreeze thawed milk.
Leftover from a Feed (Baby didn't finish their bottle)	Use within 2 hours of finishing the feed.		

Almacenamiento de la leche extraída

Tipo de leche humana	<u>Ubicación y temperaturas de almacenamiento (directrices de los CDC)</u>		
	Temperatura ambiente (≤77 °F o ≤25 °C)	Refrigerador (≤40 °F o ≤4 °C)	Congelador (≤0 °F o ≤ -18 °C)
Leche recién extraída o con extractor	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Lo mejor es dentro de 6 meses. (Dentro de 12 meses es aceptable).
Leche previamente congelada (descongelada)	1-2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NO re-congelar la leche descongelada.
Restos de una alimentación (el bebé no terminó su biberón)	Usar dentro de las 2 horas posteriores de terminar la alimentación.		

<h3>Safely Thawing Frozen Milk</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Thaw the oldest milk first when you are ready to use it. There are 3 recommended options for thawing the milk: 	<h3>Descongelación segura de leche congelada</h3> <ul style="list-style-type: none"> • Descongela la leche más vieja primero cuando estés lista para usarla. Hay 3 opciones recomendadas para descongelar la leche:
--	--

<ul style="list-style-type: none"> ○ In the refrigerator overnight. ○ Place the container in a warm water bath. ○ Place the container under running warm water. <ul style="list-style-type: none"> ● If the milk was frozen in a storage bag, you may want to place it in another container before placing in a warm water bath or under running water, in case there are tiny punctures in the plastic bag. ● Do NOT microwave human milk. This can destroy nutrients in the milk. It can also cause hot spots that can burn your baby's mouth. ● Once the milk is 100% thawed, use it within 24 hours. ● Once the milk is at room temperature, use it within 2 hours. ● Do NOT refreeze human milk. 	<ul style="list-style-type: none"> ○ En el refrigerador durante la noche. ○ Colocar el recipiente en un recipiente de agua tibia. ○ Colocar el recipiente bajo un chorro de agua tibia. <ul style="list-style-type: none"> ● Si la leche se congeló en una bolsa de almacenamiento, es posible que desees colocarla en otro recipiente antes de colocarla en un recipiente con agua tibia o bajo el chorro de agua, en caso de que haya pequeñas perforaciones en la bolsa de plástico. ● NO calientes la leche materna en el microondas. Esto puede destruir los nutrientes de la leche. También puede causar puntos calientes que pueden quemar la boca de tu bebé. ● Una vez que la leche esté 100% descongelada, úsala dentro de las 24 horas. ● Una vez que la leche esté a temperatura ambiente, úsala dentro de 2 horas. ● NO vuelvas a congelar la leche materna.
---	---

Common Questions

Why does my milk smell or taste soapy?

Sometimes thawed milk may have an off-odor or taste soapy. This is a normal change due to an enzyme called lipase in the milk. An off-odor does not indicate that the milk is 'bad'. Everyone has lipase in their milk, and there is no evidence that people have 'high lipase'. Lipase naturally breaks down the fat in breastmilk as soon as the milk leave the body, to help the baby digest the fats. If the milk does not go into the baby but rather into a bag or bottle, lipase does not know the difference, and it gets to work, breaking down the fat.

Preguntas frecuentes

¿Por qué mi leche huele o sabe a jabón?

A veces, la leche descongelada puede tener mal olor o sabor a jabón. Este es un cambio normal debido a una enzima llamada lipasa en la leche. Un mal olor no indica que la leche esté "mala". Todo el mundo tiene lipasa en su leche, y no hay evidencia de que las personas tengan "lipasa alta". La lipasa descompone naturalmente la grasa en la leche materna tan pronto como la leche sale del cuerpo, para ayudar al bebé a digerir las grasas. Si la leche no va al bebé sino a una bolsa o biberón, la lipasa no nota la diferencia y se pone a trabajar, descomponiendo la grasa.