



IABLE

Institute for the Advancement
of Breastfeeding &
Lactation Education



Human Milk Storage July, 2016 El Almacenamiento de la Leche Materna

<i>English</i>	<i>Spanish</i>
The La Leche League International Guidelines on Human Milk Storage (2012)	Guía sobre el almacenamiento de la leche materna elaborado por la Liga Internacional La Leche (2012)
Your milk is a living substance so precious some call it "white blood". It is essential to store your expressed (pumped) milk properly to maximize its nutritional and anti-infective qualities. Human milk actually has anti-bacterial properties that help it to stay fresh. Giving your baby the freshest milk you have pumped ensures its high quality.	Su leche es una sustancia viva tan valiosa que algunos la llaman el "oro blanco". Es primordial que almacene la leche extraída (bombeada) correctamente para maximizar sus cualidades nutricionales y antinfecciosas. De hecho, la leche materna tiene propiedades antibacterianas que ayudan a que se mantenga fresca. Darle a su bebé la leche más fresca que haya bombeado garantiza su alta calidad.
This information is based on current research and applies to mothers who:	Esta información se basa en investigaciones recientes y corresponde a las madres que:
Have healthy, full-term babies;	Tienen bebés sanos y que nacieron en el término de gestación;
Are storing their milk for home use (as opposed to hospital use);	Están almacenando la leche para su uso en el hogar (en contraposición con el uso en el hospital);
Wash their hands before expressing;	Se lavan las manos después de la extracción de leche;
Use containers that have been washed in hot, soapy water and rinsed.	Utilizan recipientes que hayan sido lavados con agua caliente y jabón, y luego enjuagados.

Storage Guidelines	Pautas Sobre el Almacenamiento
All milk should be dated before storing. Storing milk in 2-4 ounce amounts may reduce waste.	Se debe indicar la fecha en todos los recipientes de leche antes de almacenarlos. Almacenar la leche en cantidades den 2 a 4 onzas puede contribuir a que no se desperdicie.
Refrigerated milk has more anti-infective properties than frozen milk. Cool fresh milk in the refrigerator before adding it to previously frozen milk.	La leche refrigerada tiene más propiedades antiinfecciosas que la leche congelada. Enfríe la leche fresca en el refrigerador antes de combinarla con leche previamente congelada.
Preferably, human milk should be refrigerated or chilled right after it is expressed. Acceptable guidelines for storing human milk are as follows. Store milk:	Es más conveniente enfriar o refrigerar la leche materna inmediatamente después de haberla extraído. Las pautas de almacenamiento correcto de la leche materna son las siguientes. Almacene la leche:
At room temperature (66-78°F, 19-26°C) for 4 hours (ideal), up to 6 hours (acceptable) (Some sources use 8 hours).	A temperatura ambiente (66-78 °F, 19-26 °C) durante 4 horas (ideal), hasta 6 horas (aceptable) (algunas fuentes estipulan 8 horas).
In a refrigerator (<39°F, <4°C) for 72 hours (ideal), up to 8 days (acceptable if collected in a very clean, careful way).	En el refrigerador (<39 °F, <4 °C) durante 72 horas (ideal), hasta 8 días (aceptable si se extrae de manera muy limpia y cuidadosa).
In a freezer (-0.4 to -4°F, -18 to -20°C) for 6 months (ideal) up to 12 months (acceptable).	En un congelador (de -0,4 a -4 °F, de -18 a -20 °C) durante 6 meses (ideal), hasta 12 meses (aceptable).
What Type of Container to Use The best options for storing human milk:	¿Qué tipo de Recipiente se Debe Usar? Las mejores opciones para el almacenamiento de la leche materna son:
Are glass or hard-sided plastic containers with well-fitting tops.	Recipientes de vidrio o de plástico duro con tapas ajustadas.
Containers not made with the controversial chemical bisphenol A (BPA).	Recipientes que no estén fabricados con el controversial químico bisfenol A (Bisphenol A, BPA).
Are containers which have been washed in hot, soapy, water, rinsed well, and allowed to air-dry before use	Recipientes que se lavaron con agua caliente y jabón, se enjuagaron bien y se dejaron secar al aire antes de usarlos.
Containers should not be filled to the top - leave an inch of space to allow the milk to expand as it freezes.	Los recipientes no se deben llenar hasta el borde, deje un espacio de una pulgada para permitir que la leche se expanda a medida que se congele;
Freezer milk bags that are designed for storing human milk.	Bolsas de leche para el congelador diseñadas para almacenar leche materna.
Put only 60 to 120 ml (two to four ounces) of milk in the container (the amount your baby is likely to eat in a single feeding) to avoid waste.	Coloque solo de 60 a 120 ml (de dos a cuatro onzas) de leche en el recipiente (la cantidad que su bebé probablemente toma en una sola comida) para evitar que se desperdicie.
Disposable bottle liners or plastic bags are not recommended. With these, the risk of contamination is greater. Bags are less durable and	No se recomienda el uso de bolsas de plástico ni de bolsas desechables para biberones. Con su uso, el riesgo de contaminación es mayor. Las bolsas sirven por menos tiempo y tienden a gotear, y

<p>tend to leak, and some types of plastic may destroy nutrients in milk.</p> <p>Mark the date on the storage container. Include your baby's name on the label if your baby is in a day care setting.</p>	<p>algunos tipos de plástico pueden destruir los nutrientes de la leche.</p> <p>Escriba la fecha en el recipiente de almacenamiento e incluya el nombre de su bebé en la etiqueta, si su bebé está en una guardería.</p>
<p>How to Warm the Milk</p>	<p>¿Cómo Calentar la Leche?</p>
<p>Frozen milk: thaw in the refrigerator overnight or under cool running water. Gradually increase the temperature of the water to heat the milk to feeding temperature.</p>	<p>Para la leche congelada: descongélela en el refrigerador durante la noche o con agua fría corriente. Aumente la temperatura del agua gradualmente para así calentar la leche a la temperatura apropiada para dársela al bebé.</p>
<p>Refrigerated milk: Warm the milk under warm running water for several minutes. Or immerse the container in a pan of water that has been heated on the stove. Do not heat the milk directly on the stove. Some babies accept milk right from the refrigerator.</p>	<p>Para la leche refrigerada: caliente la leche con agua tibia corriente durante varios minutos. O sumerja el recipiente en una cacerola de agua que se haya calentado en la estufa. No caliente la leche directamente en la estufa. A algunos bebés les gusta la leche que sale directamente del refrigerador.</p>
<p>Do not bring temperature of milk to boiling point.</p>	<p>No caliente la leche hasta el punto de ebullición.</p>
<p>Human milk may separate into a milk layer and a cream layer when it is stored. This is normal. Swirl it gently to redistribute the cream before giving it to baby.</p>	<p>Es normal que la leche materna se separe en una capa de leche y en una capa de crema cuando se almacena. Remuévala suavemente para redistribuir la crema antes de dársela al bebé.</p>
<p>Do not use a microwave oven to heat human milk. It may cause the loss of some of the beneficial properties of the milk. Microwaves do not heat liquids evenly and may leave hot spots in the container of milk. This could be dangerous for infants.</p>	<p>No utilice un microondas para calentar la leche materna. Puede causar la pérdida de algunas de las propiedades beneficiosas de la leche. Los microondas no calientan los líquidos de forma uniforme y pueden dejar zonas calientes en el recipiente de la leche. Esto podría ser peligroso para los bebés.</p>
<p>Sometimes thawed milk may smell or taste soapy. This is due to the breakdown of milk fats. The milk is safe and most babies will still drink it.</p>	<p>A veces, la leche descongelada puede oler o saber a jabón. Esto se debe a la descomposición de las grasas lácteas. La leche es segura y la mayoría de los bebés la beben igual.</p>

Thawed Milk	La Leche Descongelada:
<p>Previously frozen milk that has been thawed can be kept in the refrigerator for up to 24 hours. While there is limited evidence to date that milk thawed for a few hours may be refrozen, this results in further breakdown of milk components and loss of antimicrobial activity. At this time, the accepted practice is not to refreeze thawed milk. While some mothers and caregivers reheat expressed milk that was leftover and refrigerated after a previous feeding, there is no research on the safety of this practice. There is also no research about whether freshly expressed milk left unfinished at room temperature should be discarded, or can be saved for a short time (perhaps up to one hour as reported by some mothers and caregivers) to finish the feeding if the baby awakens from having fallen asleep or still appears hungry.</p>	<p>La leche previamente congelada que luego se descongela puede mantenerse en el refrigerador durante un máximo de 24 horas. Aunque actualmente hay pruebas limitadas de que la leche descongelada durante unas horas se puede volver a congelar, esto puede producir una mayor descomposición de los componentes de la leche y la pérdida de la actividad antimicrobiana. Por los momentos, la práctica aceptada es no volver a congelar la leche descongelada. Aunque algunas madres y proveedores de cuidado recalientan la leche extraída que sobró y que refrigeraron después de haber alimentado al bebé anteriormente, no existen estudios sobre la seguridad de esta práctica. Tampoco se han hecho estudios sobre si se debe desechar la leche recién extraída que sobre y que esté a temperatura ambiente, o si se puede guardar durante un tiempo corto (tal vez hasta una hora, de acuerdo con lo que algunas madres y proveedores de cuidado han informado), para alimentar por completo al bebe si se despierta tras haberse quedado dormido o si todavía parece tener hambre.</p>
<p>Expressed milk can be kept in a common refrigerator at the workplace or in a day care center. The US Centers for Disease Control and the US Occupational Safety and Health Administration agree that human milk is not among the body fluids that require special handling or storage in a separate container.</p>	<p>La leche extraída se puede guardar en un refrigerador común, tanto en el lugar de trabajo como en una guardería. Los Centros para el Control de Enfermedades y la Administración de Salud y Seguridad Ocupacional de los Estados Unidos concuerdan con que la leche materna no pertenece a los líquidos corporales que requieren manipulación especial ni almacenamiento en un recipiente independiente.</p>