Usted lo puede hacer
Amamantar
WIC le puede ayudar

Cómo sacar y guardar la leche materna para su bebé

Sugerencias para sacarse la leche

- Esté segura de que alguien le muestre cómo usar el sacaleche antes de empezar a usarlo.
- Dése un masaje suave en los pechos para que la leche empiece a salir. Podría ayudarle si mira una foto del bebé o piensa en él mientras se saca la leche.
- Tal vez sus pechos estén más llenos de leche por la mañana, de manera que sáquese la leche entonces si es posible.
- Tendrá más leche materna si da pecho o se saca la leche con frecuencia.
- Cuando esté lejos del bebé, sáquese la leche cada 2 a 3 horas por unos 15 a 30 minutos.
- Tenga paciencia. Encontrará el mejor horario para sacarse la leche.

Es normal que la leche materna se vea poco espesa y aguada. El color podría cambiar de un día a otro, dependiendo de lo que coma usted.

Esta información es para bebés sanos que nacieron a término. Si su bebé nació prematuro, hable con el personal de WIC o con su médico sobre cómo dar pecho.

Cómo guardar la leche materna

- Guarde la leche materna en biberones limpios o en bolsas para guardar leche. Escoja los biberones de vidrio o de plástico flexible de color lechoso (polietileno o polipropileno)
- Guarde sólo de 2 a 3 onzas en cada envase. Pocas cantidades se congelan y descongelan más rápido. A medida que su bebé crece tomará más, así que puede poner más leche materna en cada envase.
  - Deje un poco de aire en cada envase. La leche ocupará más espacio cuando se congele.
  - En cada envase escriba la fecha en que se sacó la leche. Use primero la leche materna que tenga más tiempo.
  - Después de sacarse la leche, guárdela en una hielera con hielo, en el refrigerador o en el congelador.
  - La leche materna guardada se mira diferente de la leche fresca. Agítela suavemente antes de dársela al bebé.

Leche materna

Vea cuánto tiempo puede guardar la leche materna *

	Temperatura ambiente (70º F)	Refrigerador	Congelador pequeño (dentro del refrigerador)	Congelador
Leche materna fresca	5 horas	5 días	2 semanas	3 a 4 meses
Leche materna descongelada	Cuando se descongele, úsela en menos de 1 hora	Cuando se descongele, úsela en menos de 24 horas	No vuelva a congelar la leche materna que descongeló	

* Para bebés sanos que nacieron a término

Sugerencias para calentar la leche materna

- Por la noche ponga la leche materna congelada en el refrigerador y déjela toda la noche para que esté descongelada en la mañana.
- Para calentar la leche materna, ponga el biberón o bolsa de leche materna a baño maria.
- No descongele ni caliente la leche materna en el horno de microondas, pues se forman áreas calientes en la leche que pueden quemar la boca del bebé.

¡Para madre y bebé, dar pecho es lo más natural!

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

CALIFORNIA WIC WOMEN, INFANTS & CHILDREN

Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
1-800-852-5770

Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B. Horton, MD, MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California
Pumping and Storing Breastmilk for Your Baby
IC# 920108 Spanish 05/09