

‘Hoja de cuna’: consejos para padres, abuelos y niños sobre las maneras de reducir los riesgos de intoxicación alimentaria en los hogares con niños pequeños

Leche materna

La leche materna y formula ya preparada deben refrigerarse a 40 °F (4.4 °C) o menos. Use un termómetro para aparatos electrodomésticos para asegurarse de que su refrigerador esté lo suficientemente frío.



- Las cubiertas desechables para botellas u otras bolsas plásticas que no sean fabricadas para guardar leche de lactancia nunca se deben usar para guardarla.
- La leche materna extraída con bomba debe almacenarse en botellas limpias de vidrio o de plástico, que no contengan BPA (Bisfenol A) y bien tapadas. Las mamás también pueden usar bolsas fabricadas para almacenar leche, hechas específicamente para congelar leche humana.
- Cuando congele la leche materna, márkela con la fecha. Descongele y use la leche materna siguiendo el orden de las fechas.
- Use la leche materna dentro de las 24 horas después de descongelarla. No la vuelva a congelar.
- La leche materna debe estar marcada con el día en que fue extraída. No es necesario que esté tibia para dársela al bebé.
- Nunca caliente un biberón o bolsa con leche materna en el horno de microondas.

Tabla 1. Guía para guardar leche materna acabada de extraer

Lugar	Temperatura	Por cuánto tiempo
Superficies de cocina, mesa	Temperatura ambiente [60 °F a 85 °F (15.6 °C a 29.4 °C)]	No más de 3 a 4 horas
Neverita pequeña con una bolsa de gel congelado	50 °F (10 °C)	24 horas
Refrigerador	40 °F (4.4 °C) o más frío	No más de 48 horas
Congelador	0 °F (-17.7 °C) o más frío	No más de 6 meses

Tabla 2. Guía para guardar leche materna descongelada

	Temperatura ambiente [60 °F a 85 °F (15.6 °C a 29.4 °C)]	Refrigerador [40 °F (4.4 °C) o más frío]	Congeladores
Leche materna descongelada	No más de 1 a 2 horas	24 horas	No la vuelva a congelar