

Extracción y almacenamiento de leche materna

Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breastmilk with a bottle.

Es posible que necesite extraer leche materna para aliviar la congestión, aumentar su suministro de leche o dar a su bebé leche materna en biberón.

Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
 - Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
 - Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
 - Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
 - Pump between feedings as often as you can.
 - Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
 - Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
 - Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
 - Pump at least every 4 hours when away.

Por qué y cuándo extraerse leche

- **Para ablandar sus pechos** si su bebé tiene problemas para prenderse del pezón.
 - Extráigase leche durante algunos minutos y vuelva a colocar a su bebé en su seno.
- **Para tener un suministro de leche** cuando su bebé no pueda amamantarse o para almacenar leche materna.
 - Extráigase leche cada 2 a 4 horas durante el día y una vez en la noche.
- **Para aumentar su suministro de leche.**
 - Extráigase leche cada 2 a 3 horas si no está amamantando o
 - Extráigase leche entre las tomas tan seguido como pueda.
 - Extráigase leche del segundo seno si su bebé sólo se alimenta de un lado.
- **Para prepararse para regresar al trabajo o la escuela.**
 - Extráigase leche una vez cada día, entre las tomas para almacenar leche adicional. La mañana es un buen momento para hacerlo.
 - Extráigase leche adicional y almacénela al menos 2 semanas antes de regresar al trabajo o la escuela.
 - Extráigase leche al menos cada 4 horas cuando no esté en casa.

Ways to Express Breast Milk

- **By hand**
 - Massage breast toward nipple to express milk.
- **With a pump**
 - There are manual and electric breast pumps.
 - Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. Do not use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.
- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.

Formas de extraer leche materna

- **Manualmente**
 - Masajee el seno en dirección al pezón para extraer la leche.
- **Con un sacaleches**
 - Existen sacaleches manuales y eléctricos.
 - Extráigase leche durante aproximadamente 10 minutos de cada seno cada vez que lo haga.

Para empezar

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Tenga un recipiente limpio listo para recolectar la leche.
- Encuentre una posición relajada en un lugar tranquilo y piense en su bebé.
- Masajee el seno y respire lenta y tranquilamente.
- Para tener privacidad durante la extracción de leche, cubra sus senos y el recipiente con una cobija o toalla.

Recolección y almacenamiento de la leche materna

- Use botellas de vidrio estéril, botellas de plástico o bolsas especiales para almacenar leche materna. **No use** forros desechables para biberones porque son demasiado delgados.
- Almacene la leche materna en porciones de 2 a 5 onzas para evitar desperdiciarla.
- Se puede juntar leche de diferentes extracciones si se extrae dentro de las mismas 24 horas.
- La leche materna debe enfriarse lo más pronto posible después de extraerla.
- Es normal que la leche extraída varíe en color y espesor.

- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, do not use the milk.

Handling Fresh Breast Milk

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

Breast Milk Storage

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
 - Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.

- La leche almacenada se separa en capas. A medida que la leche se entibia, la crema subirá a la superficie. Mezcle las capas de la leche antes de la toma.
- Si no va a usar la leche materna dentro de 48 horas después de extraerla, congélela.
- Siempre use primero la leche recién extraída. Luego, use la leche refrigerada o congelada comenzando por la que lleva más tiempo guardada.
- Si la leche tiene un olor ácido o extraño, deséchela. Si tiene alguna duda, no la use.

Manipulación de la leche materna fresca

- Si se lavó bien las manos antes de la extracción, la leche fresca puede permanecer a temperatura ambiente (no superior a 77 °F ó 25 °C) para usarla dentro de 4 a 8 horas. Si no la va a usar, almacénela en el refrigerador tan pronto como sea posible.
- Refrigere la leche inmediatamente si la temperatura de la habitación, el automóvil o el aire exterior es superior a 77 °F ó 25 °C. Cuando no esté en casa, use una hielera del tamaño de una lonchera con una bolsa de hielo para mantener la leche fría.

Almacenamiento de la leche materna

Estas instrucciones son para bebés a término y saludables. Es posible que le indiquen seguir otras instrucciones.

- **Fresca**
 - Almacénela a temperatura ambiente (no superior a 77 °F ó 25 °C) durante 4 a 8 horas. Si la temperatura es superior, enfríe la leche inmediatamente.

- The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.
- **Frozen**
 - Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or -17.8°C).
 - Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

Thawing Frozen Breast Milk

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

- La leche puede almacenarse en el refrigerador (de 32 a 39 °F ó 0 a 3.9 °C) durante 5 a 7 días.
- **Congelada**
 - La leche congelada puede almacenarse durante 3 meses en el congelador del refrigerador y 6 meses en un congelador especial (0 °F o -17.8 °C).
 - Una vez que se descongela, puede almacenarse en el refrigerador durante 24 horas.

Descongelar la leche materna

- Descongele la leche en una taza de leche tibia. Esto tarda de 5 a 10 minutos.
- También puede descongelarla dejándola de 8 a 12 horas o durante la noche en el refrigerador.
- La leche descongelada puede permanecer en el refrigerador, pero debe usarse dentro de 24 horas.
- **No** descongele la leche materna dejándola sobre el mesón a temperatura ambiente.
- **No** la entibie en un horno microondas. Ello puede cambiar la leche y reducir su calidad. Los hornos microondas calientan la leche de manera desigual, lo que puede quemar la boca de su bebé.
- **No** vuelva a congelar la leche descongelada.

Warming Breast Milk

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under warm running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.
- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- Do not warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- Do not warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

Entibiar la leche materna

- Saque la leche del refrigerador justo antes de usarla.
- Entibie la leche sosteniendo el recipiente bajo agua tibia del grifo o colóquelo en un recipiente con agua tibia durante 5 a 10 minutos.
- Gire suavemente el biberón y pruebe la temperatura de la leche colocando una gota en la parte interna de la muñeca antes de alimentar a su bebé.
- Puede darle la leche que queda en el recipiente después de una toma en la siguiente toma antes de desecharla. No recaliente la leche. La leche materna puede permanecer a temperatura ambiente de manera segura durante 4 a 8 horas.
- No entibie la leche materna dejándola sobre el mesón a temperatura ambiente.
- No la entibie en un horno microondas. Ello puede cambiar la leche y reducir su calidad. Los hornos microondas calientan la leche de manera desigual, lo que puede quemar la boca de su bebé.

Hable con el médico o la enfermera de su bebé si tiene alguna pregunta o duda.