

Publicado en *Mom & me Centroamérica* | *1000 Primeros Días del Bebé* (<https://www.momandme.nestle.com>)

[Inicio](#) > Cómo extraer y almacenar la leche materna

Comparte esto

X



Cómo extraer y almacenar la leche materna

La extracción de la leche materna es casi la única herramienta con que cuentan las madres, para brindar los beneficios de la lactancia a su bebé y continuar con sus responsabilidades laborales o gozar de mayor libertad durante el día.

<https://www.momandme.nestle.com/como-extraer-y-almacenar-la-leche-materna> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Cómo extraer y almacenar la leche materna

La extracción de la leche materna es casi la única herramienta con que cuentan las madres, para brindar los beneficios de la lactancia a su bebé y continuar con sus responsabilidades laborales o gozar de mayor libertad durante el día.

Miércoles, Noviembre 25th, 2015

- ^[5]
- [Imprimir](#) ^[1]
- [Compartir](#)

Para asegurar una extracción exitosa, se deben tomar en cuenta, aspectos como el buen estado e higiene del dispositivo que se utiliza, adecuado lavado de manos previo a la extracción y el uso de recipientes de vidrio o plástico libres de bisfenol A, previamente esterilizados.

Similarmente, el almacenamiento de la leche también debe ser llevado a cabo de manera cuidadosa y segura, para maximizar las cualidades, tanto nutricionales como antiinfecciosas de la leche materna.

Para ello, se recomienda:

- Rotular los recipientes con la fecha de extracción.
- Preferir volúmenes de 60 a 120 ml (2 a 4 onzas) en cada recipiente para evitar desperdicios.
- Almacenar en refrigeración por un periodo máximo de 4 días, aunque se recomienda su uso en las primeras 48 horas, para evitar que se pierdan algunas características nutricionales y funcionales importantes de la leche
- Almacenar en el congelador por un máximo de 6 meses. La mejor forma de descongelar la leche es pasarla al refrigerador o colocarla bajo agua corriendo. Posteriormente, se puede colocar bajo agua tibia, o colocar el recipiente en una olla con agua entibiada.
- Nunca almacenar sobrantes.
- No calentar la leche en el microondas.

[Leer más](#) ^[6]

URL de origen: <https://www.momandme.nestle.com/como-extraer-y-almacenar-la-leche-materna>

Enlaces

[1] <https://www.momandme.nestle.com/como-extraer-y-almacenar-la-leche-materna>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.momandme.nestle.com/como-extraer-y-almacenar-la-leche-materna&media=https://www.momandme.nestle.com/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/como_extraer_y_almacenar_la_leche_materna

[3]

<https://twitter.com/share?text=C%C3%B3mo%20extraer%20y%20almacenar%20la%20leche%20materna&url=https%3A//www.momandme.nestle.com/como-extraer-y-almacenar-la-leche-materna>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.momandme.nestle.com/como-extraer-y-almacenar-la-leche-materna>

[5] <https://www.momandme.nestle.com/printpdf/5006>

[6] <https://www.momandme.nestle.com/javascript%3A%3B>