

Manejo de Lactancia en emergencias

PARA PROTEGER TU BANCO DE LECHE:



- Evitar abrir el congelador.
- Si la leche tiene hielo o escarcha la puedes volver a congelar.
- Si se descongeló completamente pero está fría, tienes hasta 24 horas para utilizarla.

CREA TU PLAN DE EMERGENCIAS



- Si no tienes un generador eléctrico, designa un familiar o persona de la comunidad que pueda almacenar tu leche materna en un lugar seguro. Es importante que puedas llegar a este acuerdo mucho antes de la emergencia.
- Puedes mantener tu banco de leche en su hogar si compras bolsas de hielo, colocando la leche justo en medio del hielo.

OTRAS RECOMENDACIONES:



Es recomendable tener una máquina manual para hacer tus extracciones durante la emergencia. Si no tienes una, no te preocupes la manera más segura siempre será una extracción con tus propias manos.



Si hay falta de agua, lo que dificulta el lavado y esterilización de las botellas de tu bebé puedes optar por usar un vaso desechable.



Amamantar directamente al pecho siempre será la manera más segura y limpia en momentos de emergencia.

MANEJO Y ALMACENAJE LECHE HUMANA

TIPO DE LECHE	LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO		
	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o más frío (temperatura ambiente)	En el refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelada	1 a 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada
Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón.		

Referencia: <https://www.cdc.gov/breastfeeding/pdf/preparacion-de-la-leche-materna-508.pdf>

AL MOMENTO DE DESCONGELAR LA LECHE RECUERDA:

- No calentar la leche directamente al fuego o microondas.
- Usa la técnica de “baño maría con agua previamente hervida” si deseas entibiarla. También puedes darla fría si el bebé la acepta.
- Es importante que a la hora de almacenar tu leche debes tomar en consideración la temperatura de tu hogar y si tu refrigerador está en condiciones óptimas. Si la temperatura ambiente está muy alta, su duración no será la misma que se presenta en la tabla.

Contáctenos para más información:

Maternidad Consciente PR



787-420-9363



orializ.birthcoach@gmail.com



@maternidadconscientepr