

Consider pinning this brochure to your fridge or freezer—a simple way to make this information easily accessible to those caring for your little one.

If you have questions, reach out to us. We're here to support you!



LinkedIn Profile

<https://www.linkedin.com/in/alejandra-viviescas/>



E-mail Address

[contact@alejandraviviescas.com](mailto:contact@alejandraviviescas.com)

Expressing and storing your breast milk is a wonderful way to ensure your baby continues to receive human milk, even when direct feeding isn't possible or preferred.

However, once your milk leaves the breast and is exposed to the environment, there's a risk of contamination by harmful bacteria. That's why understanding proper storage times and temperatures is crucial.

This brochure will help you and your family know the best practices of human milk storage.



# A Simple Guide to Breast Milk Storage

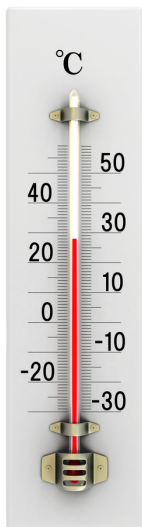
This brochure provides all the details you and your family need to ensure the safest storage of expressed milk for your baby.

## Ensuring the Right Temperatures

You can safely store human milk in the fridge or freezer, but the times provided in the next section only apply if your fridge and freezer reach the right temperature range.

Your freezer should be below  $-20^{\circ}\text{C}$  ( $-4^{\circ}\text{F}$ ).

Your fridge should be below  $4^{\circ}\text{C}$  ( $39^{\circ}\text{F}$ ).



## Storing Human Milk in the Fridge

Freshly expressed milk can stay in the fridge between 48 and 72 hours.

Once you take the milk out, feed it to your baby as soon as possible. Discard any leftovers instead of putting them back in the fridge.

## Storing Human Milk in the Freezer

You can freeze expressed milk and store it for up to 6 to 12 months.

Always use a first-in, first-out method when thawing your frozen milk to avoid waste.

## Storing Thawed Human Milk

Once you thaw frozen milk, keep it in the fridge for up to 24 hours.

Do not refreeze thawed milk.

## Storing Fortified Human Milk

If you add fortifiers to your expressed milk, store it in the fridge and use within 24 hours.

Do not freeze fortified milk.

Start your feeding adventure with confidence, knowing you have all the crucial information.



Extraer y almacenar leche materna es una forma de seguir dándole leche humana a tu bebé en casos en que amamantar no sea posible o decidas no hacerlo.

Sin embargo, cuando tu leche sale del pecho y se expone al ambiente, corre el riesgo de contaminarse con bacterias dañinas. Por eso, es importante que entiendas los tiempos y temperaturas adecuados para su almacenamiento.

En este folleto, tu familia y tú aprenderán las mejores prácticas para el almacenamiento de leche humana.

Diseñamos este folleto para que lo pegues en tu nevera. Así, todos los que cuidan a tu bebé tendrán la información a la mano

Si tienes preguntas, estamos aquí para apoyarte



Perfil de LinkedIn

<https://www.linkedin.com/in/alejandra-viviescas/>



E-mail

[contact@alejandraviviescas.com](mailto:contact@alejandraviviescas.com)



# Una Guía Para el Almacenamiento de Leche Materna

Este folleto tiene todos los detalles que tú y tu familia necesitan para almacenar de forma segura la leche materna que te extraigas para tu bebé.

## Temperaturas adecuadas

Puedes almacenar tu leche de forma segura en la nevera o congelador, pero los tiempos proporcionados en la siguiente sección solo aplican si tu nevera y congelador alcanzan la temperatura adecuada.

Tu congelador debe estar por debajo de  $-20^{\circ}\text{C}$ .

Tu nevera debe estar por debajo de  $4^{\circ}\text{C}$ .



## Almacenando leche humana en la nevera

Puedes guardar leche recién extraída en la nevera por hasta 48 a 72 horas.

Una vez saques la leche de la nevera, dásela a tu bebé lo más rápido posible. Pasada una hora, descarta las sobras, no las vuelvas a refrigerar.

## Almacenando leche humana en el congelador

Puedes congelar leche extraída y almacenarla por hasta 6 a 12 meses.

Siempre sigue la metodología primero en llegar, primero en salir para evitar desperdicios.

## Almacenando leche descongelada

Una vez descongelas la leche, guárdala en la nevera por máximo 24 horas.

No vuelvas a congelar la leche descongelada

## Almacenando leche fortificada

Si debes fortificar la leche extraída, guárdala en la nevera por hasta 24 horas.

No congeles leche fortificada.

**Alimenta a tu bebé con confianza, sabiendo que tienes toda la información necesaria**