

Su leche CÓMO MANTENERLA SEGURA

* SEGURIDAD DE LOS BIBERONES

Siempre lávese las manos antes de preparar un biberón para su bebé.

Antes del primer uso:

Coloque los biberones y tetinas en agua hirviendo por 5 minutos.

Después de cada uso:

Lave los biberones en agua caliente jabonosa o en la rejilla superior del lavaplatos.



MANEJO SEGURO DE SU LECHE:

1 Mantenga todo limpio

- Asegúrese de que sus manos y las partes del sacaleches (si lo usa) estén limpios antes de extraer su leche.
- Revise los tubos del sacaleches para ver si hay humedad. Si hay, es posible que tenga que usar otro sacaleches y/o kit de sacaleches.
- Pregunte a su oficina de WIC si tiene preguntas sobre cómo mantener limpio su sacaleches.

2 Almacene con seguridad

- Puede almacenar su leche en bolsas de plástico para leche materna, o en envases de plástico o de vidrio.
- Escriba la fecha en que se extrae la leche en el envase.
- Almacene la leche en los estantes interiores del refrigerador o congelador.

Almacene en cada biberón solo la cantidad que su bebé necesita para una porción. Así, si él no toma toda la leche en el biberón, no tendrá que tirar mucha leche.



No almacene su leche en la puerta para evitar los cambios de temperatura.



Deje un poco de espacio en los envases porque la leche se expande cuando se congela.



Su leche CÓMO MANTENERLA SEGURA



LECCIÓN:
VOLVER AL TRABAJO
O A LA ESCUELA

¿CÓMO ALMACENAR SU LECHE CON SEGURIDAD?

	TEMPERATURA AMBIENTE 77° o más frío	REFRIGERADOR 40° o más frío	CONGELADOR CON PUERTA SEPARADA 0° o más frío
Leche materna recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de 6 meses es mejor, pero hasta 12 meses es aceptable
Leche materna descongelada (previamente congelada)	1 a 2 horas	Hasta 1 día	Nunca vuelva a congelar su leche después de descongelarla

CÓMO DESCONGELAR SU LECHE CON SEGURIDAD:

- » En la nevera durante toda la noche.
- » En un tazón de agua caliente, o bajo agua caliente corriente.
- » Descongele primero la leche más antigua. ¡Así su leche valiosa no se echa a perder!

¡Precaución!

Nunca caliente el biberón de su bebé en el microondas. Puede crear puntos calientes en la leche que pueden quemar su boca. No debe calentar la leche materna sobre la estufa para descongelarla. Esto puede hacer que la leche esté demasiado caliente.

¡ALIMENTE AL BEBE!

Su leche se puede servir tibia, a temperatura ambiente o fría. Puede parecer aguada, tener capas y tener diferentes colores. Se ve muy diferente de la fórmula. Y no se mezcla de la misma manera como la fórmula. Agite suavemente la leche si nota que partículas de grasa se han separado del resto de la leche.

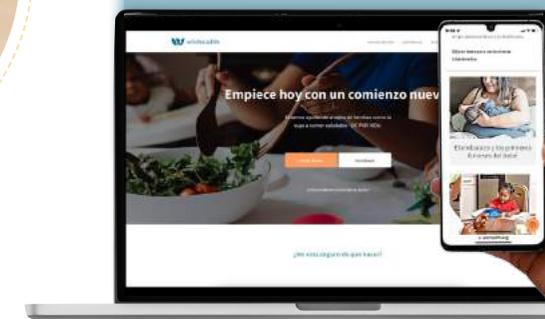


Tome esta lección para excelentes consejos sobre:

- Prepararse para estar lejos de su bebé.
- Sacarse leche en el trabajo.
- Conocer sus derechos.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría:
El embarazo y los primeros 6 meses del bebé
- Elija la lección:
Volver al trabajo o a la escuela



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.