

# Breastfeeding

## PROPER STORAGE AND HANDLING OF BREAST MILK

### Before Pumping

Wash hands well with soap and water. Clean all milk collection parts that come in contact with your breast or milk in a dishwasher or with hot, soapy water, then rinse with cold water and allow to air dry on a clean towel.



### PUMPING TIPS

- Pumping should not hurt! Your nipple should fit comfortably in the breast pump flange/shield. Speak to a lactation consultant if you need a different size.
- Pumping takes practice. Don't be discouraged if you do not get a lot of milk at first. The amount of milk you pump is different than the amount of milk your body makes when nursing your baby.
- Start pumping and freezing milk at least 2 weeks before going back to work or school. You can pump once or twice per day. Pump between feedings or after feedings. Some women like to begin pumping much sooner (3-4 weeks before going back to work) to practice using their pump and to ensure adequate supply. Seek guidance if unsure what is best for you.
- When separated from your baby, try to pump every 3 hours or as much as possible.

**Personal pumps (single user) that you buy at the store should never be resold or shared among mothers.**

- Internal parts cannot be cleaned well enough between mothers to ensure safety.
- They have a limited lifetime and are not guaranteed to generate as much speed or suction after continued long-term use.

Most insurance companies provide breast pumps; check to see what is available to you. Breast pumps are also available through WIC for those who qualify and need a pump. Contact your local WIC office.

Guidance adapted from the Centers for Disease Control and Prevention (CDC), Proper Handling and Storage of Breast Milk, [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm).



**MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES  
WIC and Nutrition Services**

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204

An EO/AA employer: Services provided on a nondiscriminatory basis.

Individuals who are deaf, hard-of-hearing, or have a speech disability can dial 711 or 1-800-735-2966.

This institution is an equal opportunity provider.

### Storage Time and Tips · Thawing · Heating

	Storage Time
Countertop/Table	Up to 4 Hours
Insulated Cooler Bag with Ice Pack	24 Hours
Refrigerator	4 Days
Freezer Compartment of a Mini/Compact Refrigerator	2 Weeks
Freezer Compartment of a Refrigerator with Separate Doors	3-6 Months
Chest or Upright Deep Freezer	6-12 Months

### STORAGE TIPS

- Freeze milk in small portions (2-4 oz). You will waste less milk this way.
- Be sure to leave some extra room at the top of the container so the bottle or bag will not overflow when freezing.
- Cool breast milk as soon as possible. If you do not plan on using the milk within a few days, freeze it.
- Label the milk with the date it was pumped and use oldest milk first.
- Do not add fresh milk to already frozen milk within a storage container.
- When using storage bags to store breast milk, lay them flat. This saves space and allows the milk to defrost quicker.
- Do not save milk from a bottle for use at another feeding.

### Thawing and Heating Breast Milk

- Thaw frozen breast milk in the refrigerator, under running warm water or in a bowl of warm water.
- Use thawed milk within 24 hours.
- Never refreeze previously frozen milk.

### Never Microwave Breast Milk!

Hot spots can occur in the milk and burn your baby's mouth. Microwaving can also change your breast milk.

You can help your baby learn to take a bottle once breastfeeding is going well. It is best to wait 3-4 weeks if possible.

[wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)

# Lactancia

## ALMACENAMIENTO Y MANEJO APROPIADO DE LA LECHE MATERNA

### Antes de sacar la leche

Lávese bien las manos con agua y jabón. Limpie todas las piezas de recolección de leche que entren en contacto con su pecho o con la leche en un lavaplatos o con agua caliente y jabón; después enjuáguelas con agua fría y déjelas secar al aire o con una toalla limpia.



### CONSEJOS SOBRE CÓMO SACAR LECHE

- ¡Sacarse leche no debería ser doloroso! Su pezón debe ajustarse cómodamente en el reborde/protector del sacaleches. Hable con una asesora en lactancia si necesita un tamaño diferente.
- Sacarse leche requiere de práctica. No se desanime si no saca mucha leche al principio. La cantidad de leche que saca es diferente a la cantidad de leche que su cuerpo produce cuando está amamantando a su bebé.
- Comience a sacar y congelar leche al menos 2 semanas antes de que vuelva al trabajo o a la escuela. Puede sacarse leche una o dos veces al día. Sáquese leche entre las tomas o después de las tomas. A algunas mujeres les gusta sacarse leche mucho antes (de 3 a 4 semanas antes de volver al trabajo) para practicar con su sacaleches y garantizar una reserva adecuada. Busque orientación si no sabe qué es mejor para usted.
- Cuando esté lejos de su bebé, intente sacarse leche cada 3 horas o cuantas veces le sea posible.

**El sacaleches personal (para una persona) que compra en la tienda no debe revenderse ni compartirse entre las madres.**

- Las madres no pueden limpiar bien las piezas internas para garantizar su seguridad.
- Las piezas tienen un periodo de vida limitado y no se garantiza que sean tan rápidas o que tengan tan buena succión después de un uso prolongado y continuo.

La mayoría de las compañías de seguros proporcionan sacaleches; consúltelas para averiguar qué tienen disponible para usted. Los sacaleches están disponibles a través de Mujeres, Bebés y Niños (Women, Infants and Children, WIC) para aquellas mamás que califican y necesitan un sacaleches. Comuníquese a sus oficinas locales de WIC.

Guía adaptada de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), Proper Handling and Storage of Breast Milk (Manejo y almacenamiento apropiado de la leche materna), [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm).

Consejos y tiempo de almacenamiento · Descongelar · Calentar

	Tiempo de almacenamiento
En la encimera	Hasta 4 horas
Bolsa térmica con compresas de hielo	24 horas
Refrigerador	De 4 días
Compartimiento de congelador ubicado dentro de un refrigerador pequeño o compacto	2 semanas
Compartimiento de congelador de un refrigerador con puertas separadas	De 3 a 6 meses
Congeladores horizontales o congeladores profundos verticales	De 6 a 12 meses

### CONSEJOS DE ALMACENAMIENTO

- Congele la leche en pequeñas cantidades (de 2 a 4 oz). De esta forma desperdiciará menos leche.
- Asegúrese de dejar espacio adicional en la parte superior del contenedor para que la botella o la bolsa no se derrame cuando se congele.
- Enfrié la leche materna lo antes posible. Si no planea usar la leche en los siguientes días, congélela.
- Etiquete la leche con la fecha en la que se la sacó y use primero la leche que tenga más tiempo afuera.
- No agregue leche fresca a la leche que ya esté congelada en un contenedor de almacenamiento.
- Cuando use bolsas para almacenar leche materna, colóquelas en posición horizontal. Esto ahorra espacio y permite que la leche se descongele más rápido.
- No guarde la leche de una botella para usarla después.

#### Cómo descongelar y calentar la leche materna

- Descongele la leche materna en el refrigerador, debajo de un chorro de agua tibia o en un tazón con agua tibia.
- Use la leche que descongeló en un lapso de 24 horas.
- Nunca vuelva a congelar leche que ya estuvo congelada.

#### ¡Nunca caliente la leche materna en el microondas!

La leche que se calienta en el microondas puede estar muy caliente en algunas partes y quemar la boca de su bebé. También puede cambiar su leche materna.

Puede enseñar a su bebé a beber de un biberón una vez que tenga buenos resultados con la lactancia. Es mejor esperar de 3 a 4 semanas si es posible.

[wic.mo.gov](http://wic.mo.gov)



DEPARTAMENTO DE SALUD Y SERVICIOS PARA LAS  
PERSONAS DE LA TERCERA EDAD DE MISURI  
Servicios de WIC y de Nutrición

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
Un empleador con IO/AA: Se ofrecen los servicios sin ninguna discriminación.  
Las personas sordas, con dificultades auditivas o discapacidades del habla  
pueden marcar 711 o 1-800-735-2966.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.