



Maternarte

un espacio para acompañar(nos)

GUÍA DESCARGABLE · MATERNARTE.CL

Guía práctica de leche extraída

Conservar, descongelar, transportar y ofrecer
leche extraída de forma segura.

Orientada a niños sanos nacidos a término.

Equipo de Maternarte.cl, enfermeras y mamás ·  @maternarte.cl

Revisada por consejera de lactancia ·  @enfermeralactea.sos

A close-up photograph of a person's hands being washed under a running faucet in a white sink. The hands are covered in white soap suds. The background is slightly blurred, showing a towel and some plants.

Para empezar

Antes de guardar la primera bolsa

- Lava tus manos con agua y jabón. Usa el extractor limpio y seco.
- Guárdala en bolsas específicas para leche materna —no tipo Ziploc— o en recipientes con tapa hermética, libres de BPA.
- Etiqueta con fecha y hora. Agrega el nombre si la enviarás al jardín o cuidador.
- Porciones pequeñas: 30 a 50 ml, o lo que toma tu hijo.
- En frasco, deja 1 o 2 cm libres bajo la tapa. En bolsa, saca el aire antes de cerrar.

¿Cuánto dura?

Recién extraída y descongelada

Leche recién extraída

Ambiente (hasta 25 °C)

Sin sol directo ni fuentes de calor.

4 horas

Refrigerador (4 °C)

Primera bandeja, al fondo.

4 días

Congelador de 1 puerta (-15 °C)

Refrigerador sin congelador aparte.

2 semanas

Congelador de 2 puertas (-18 °C)

Al fondo, donde la temperatura es estable.

6 meses

Congelador independiente (-20 °C)

Vertical u horizontal, equipo aparte.

12 meses

Leche descongelada

En refrigerador

24 horas

Ya temperada o calentada

2 horas

Completamente descongelada

*no volver a
congelar*

Leche que sobró: una vez iniciada la toma, puede volver a ofrecerse dentro de las dos horas siguientes. Después, deséchala.



Descongelar y ofrecer

Fría, a temperatura ambiente o tibia

Puede darse según lo que acepte tu hijo. Para descongelarla, elige una de estas tres formas:

- Déjala en el refrigerador durante la noche.
- Coloca el recipiente cerrado en agua tibia.
- O mantenlo bajo un chorro de agua tibia.

Para temperarla, usa agua tibia y comprueba la temperatura en la cara interna de tu muñeca.

Nunca uses

Microondas, agua hirviendo, fuego directo ni una olla al fuego.

Es normal que cambie de aspecto

La grasa puede separarse y quedar arriba. Mueve suavemente el recipiente para integrarla.



Transporte y cortes de luz

Llévala en bolso térmico o conservadora con acumuladores de frío congelados: se mantiene hasta 24 horas. Al llegar, úsala, refrigérala o congélala de inmediato.

Si se corta la luz

No abras el refrigerador ni el congelador hasta que vuelva: así conserva su temperatura hasta 8 horas. Después, revisa las bolsas.

Con cristales de hielo: puede volver a congelarse.

Descongelada pero fría: refrigérala y úsala en 24 horas.

Si no sabes cómo se conservó: deséchala.

Evita estos errores

- Guardarla en la puerta del refrigerador.
- Calentarla en el microondas.
- Volver a congelarla ya descongelada del todo.
- Mezclar leche tibia con leche fría.
- Guardar cantidades demasiado grandes.

Guarda esta guía en tu teléfono o compártela con quien cuida a tu hijo cuando tú no estás.

Basada en recomendaciones del CDC y de la Academy of Breastfeeding Medicine.

Revisada por Verónica Feliú, asesora de lactancia certificada.

Material educativo. No reemplaza la evaluación de un pediatra, matrona o profesional certificado en lactancia.



Maternarte

un espacio para acompañar(nos)

📷 @maternarte.cl