



## **El Guardar y El Preparar Leche de Pecho – Una Guía para los Proveedores de Cuidado a los Niños**

1. Siempre lávese las manos antes y después de manejar leche de pecho.
2. Asegúrese que los padres del niño han etiquetado los biberones de plástico con el nombre de su niño y la fecha que la leche de pecho se bombeó. Si el suministro de leche de pecho del niño se acaba, póngase en contacto con los padres para que ellos pueden traer más a la guardería.
3. Compruebe el nombre en el biberón antes de alimentar a los niños. Si el biberón incorrecto le es dado al niño incorrecto, hable a los padres del niño y siga las reglas de su guardería para saber como proceder.
4. Refrigere o congele la leche de pecho tan pronto que los padres lo traigan a la guardería. No tiene que estar en un refrigerador separado. Coloque en orden los biberones para que el primer metido se utilice primero.
5. Los profesionales de salud están de acuerdo que los guantes no tienen que llevarse para alimentar leche de pecho a un infante. También, no hay ninguna prueba que los guantes deban ser llevados para limpiar leche de pecho derramada, pero siempre lávese las manos después de manejarla.
6. Tire a la basura leche de pecho si:
  - ✓ Se trae a la guardería en un biberón sucio;
  - ✓ Se deja sin ser refrigerado durante una hora o más;
  - ✓ ¡No es terminado por el niño dentro de una hora a partir del principio de la alimentación – esto es porque las bacterias dañosas pueden crecer!
7. Breastmilk congelado puede ser deshelado rápidamente en un contenedor de agua tibia (no exceder 98°F).

8. Tanto leche de pecho, así como la leche de fórmula, en un biberón **NUNCA** deben ser calentados en las microondas – esto puede causar “areas calientes” en un biberón que le quemará al niño. Los biberones deben ser calentados al meterse en agua caliente o colocándolos en un contenedor de agua caliente que no este más caliente de 98°F. Los biberones no deben ser dejados en el contenedor del agua más de 5 minutos, como esto puede resultar en el crecimiento de bacterias.
9. Después de recalentar, los biberones deben ser mezcladas suavemente y la leche de pecho debe ser probado para asegurarse que no es demasiado caliente. El mezclamiento excesivo de la leche de pecho puede dañar algunos nutrientes que son importantes para los niños y también pueden causar un aumento en espuma que podría resultar en alimentar aire al niño y causar gases.
10. Si se utiliza una olla (crock-pot) para calentar la leche de pecho, es importante que esto este fuera del alcance de los niños y no más caliente de 98°F. También debe ser vaciado, esterilizado y rellenado con agua fresca diariamente.
11. Después de una alimentación, tire cualquier leche de pecho que sobra en el biberón y lave el biberón con jabón y agua caliente.
12. Los biberones, las tapaderas de biberones, las tetillas y otros instrumentos usados para alimentar la leche de pecho en un biberón deben ser limpiados y esterilizados lavándose por lavaplatos o al lavarse, enjuagarse y hervirse por 1 minuto. Si botellas no son limpiadas en su centro, el lugar todos dispositivos que alimentan en una bolsa plástica para padres para tomar en casa.

### Reglas para guardar y refrigerar la leche de pecho

<i>Refrigerador &lt;40°F</i>	<i>Compartimento de Congelador Dentro del Refrigerador ≤0°F</i>	<i>Compartimento de Congelador Adjunto al Refrigerador ≤0°F</i>	<i>Congelador Profundo ≤0°F</i>
48 Horas (2 días)	2 Semanas	3 Meses	6 Meses

*Compruebe temperaturas con un termómetro según la regla de su guardería.*