



Storage, Handling, and Warming of Breastmilk

Mothers work hard to pump, store and provide breastmilk for their baby while at child care. Your knowledge of how to handle breastmilk ensures the child benefits from each nutritious ounce.

Breastmilk

Breastmilk varies in color from a bluish white to a deep yellow color. The fat in the milk may rise to the top of the milk. This does not mean the milk is spoiled. Just swirl it gently to mix the layers. It may appear thinner than infant formula. However, it remains the best food for babies.

Storing breastmilk

- Breastmilk can be stored in a refrigerator for up to 3 days from the time it was expressed.
- Place breastmilk in the back of the refrigerator where it is coldest.
- Try to keep 2-3 ounces of breastmilk in your freezer in case the baby needs more milk one day.
- Breastmilk can be frozen for up to 3 months from when it was expressed.
- Rotate fresh and frozen breastmilk, using the oldest milk first. Once frozen breastmilk is thawed, use it within 24 hours and do not refreeze.

Handling breastmilk

Ask mothers to label their milk with baby's full name, date, and time collected. It's best for mothers to store frozen milk in small portions (1-4 ozs.) to decrease the chances of any waste. Ask mothers to bring in enough breastmilk to feed the baby each day. Be sure that each bottle or other container of breastmilk is labeled appropriately. Bottles should have just the amount both you and the mother think the baby will take at each feeding.



Breastmilk is not a body fluid that requires universal precautions. Simply handle breastmilk like other food.

Thawing/Warming of breastmilk

Thaw frozen breastmilk in the refrigerator overnight, or in a bowl of water. Heat water in a bowl, cup or other small container, then place bottle or bag of frozen milk in the water to warm; or use a bottle warmer. If breastmilk has separated, swirl gently once thawed to combine the layers. Do not set breastmilk out to thaw at room temperature. Do not thaw or warm breastmilk on the stove or in a microwave. Microwave heating causes hot spots in the milk that can burn the baby. These hot spots may stay even if you shake the bottle. Heating also destroys most of the natural substances in breastmilk that help protect babies from sickness.

- Throw away any unused breastmilk once thawed and offered to baby. Visit kellymom.com/bf/pumpingmoms/milkstorage/reusing-expressedmilk/ for more information from the Academy of Breastfeeding Medicine's (ABM) guidance on this issue.

Previously frozen milk may be kept in the refrigerator for up to 24 hours after it has finished thawing. **Do not refreeze.**



Almacenamiento, manejo y calentamiento de la leche materna

Las madres trabajan duro para extraer, almacenar y darle la leche materna a sus bebés mientras están en el centro de cuidados. Sus conocimientos sobre cómo manejar la leche materna aseguran que el niño se beneficie de cada onza nutritiva.

Leche Materna

El color de la leche materna varía de un blanco azulado a un amarillo intenso. La grasa puede encontrarse en la superficie de la leche. Esto no significa que la leche esté dañada. Solo revuélvala suavemente para mezclar las capas. Puede parecer más clara que la fórmula para bebé. Sin embargo, sigue siendo el mejor alimento para los bebés.

Almacenamiento de la Leche Materna

- La leche materna puede almacenarse en un refrigerador por hasta 3 días desde el momento en que se extrajo.
- Ponga la leche materna al fondo del refrigerador, en donde hace más frío.
- Trate de tener 2-3 onzas de leche materna en su refrigerador en caso de que un día el bebé llegue a necesitar más leche.
- La leche materna puede congelarse por 3 meses desde el momento en que se extrajo.
- Alterne la leche materna fresca y congelada, utilice la que tiene más tiempo primero. Una vez que se descongela la leche materna, debe utilizarla dentro de las primeras 24 horas y no puede volverla a congelar.

Manejo de la Leche Materna

Pídale a las madres que etiqueten su leche con el nombre completo del bebé, fecha y hora en la que fue recogida. Lo mejor es que las madres almacenen leche en cantidades pequeñas (1-4 onzas) para disminuir las posibilidades de desperdicio.

Pídale a las madres que traigan suficiente leche materna para alimentar al bebé cada día. Asegúrese de que cada biberón u otro contenedor de leche materna esté etiquetado de forma apropiada. Los biberones solo deberían tener la cantidad que tanto usted como la madre crean que el bebé tomará en cada comida.



La leche materna no es un fluido corporal que requiere precauciones universales. Simplemente maneje la leche materna como los otros alimentos.

Descongelando/Calentando la Leche Materna

Descongele la leche en el refrigerador por la noche o en un tazón con agua. Caliente la leche materna colocando el biberón en un tazón o pequeño recipiente con agua tibia; o use un calentador de biberón. Si la leche materna se separó, revuélvala suavemente para mezclar las capas.

No saque la leche materna a descongelar a temperatura ambiente. No descongele la leche materna calentándola en la estufa o microondas.

El calor de microondas puede producir puntos calientes en la leche que pueden quemar al bebé. Estos puntos calientes en la leche pueden seguir presente incluso si agita el biberón. Calentar mucho la leche puede destruir la mayoría de las sustancias naturales en la leche materna que ayudan a proteger a los bebés contra enfermedades.

- Tire cualquier leche materna no utilizada una vez descongelada y ofrecida al bebé. Visite kellymom.com/bf/pumpingmoms/milkstorage/reusing-expressedmilk/ para más información de la Academia de Medicina de la Leche Materna (ABM) para orientación sobre este tema.

Leche materna previamente congelada puede estar refrigerada hasta 24 horas después de haberse descongelado. **No la vuelva a recongelar.**