Human Milk Storage
Almacenamiento de la leche materna

Prior to Expressing Milk with a Breast Pump	Antes de extraer leche con un extractor
Use the **following technique** to express milk as cleanly as possible. • Wash your hands with **soap and water**. Use hand sanitizer (at least 60% alcohol) if you cannot wash your hands. • Ensure the pump and pump parts are **clean**. Discard and replace tubing with milk or mold immediately. • If you are using a shared pump, wipe the dials, power switches, and surrounding area with a **disinfectant wipe**.	Usa la siguiente técnica para extraer leche de la manera más limpia posible: • Lávate las manos con **agua y jabón**. Si no puedes lavarte las manos, usa un desinfectante para manos que contenga al menos 60% de alcohol. • Asegúrate de que el extractor y todas sus piezas estén **limpios**. Si ves leche o moho dentro de los tubos, desecha y reemplaza los tubos de inmediato. • Si usas un extractor compartido, limpia las perillas, los interruptores y el área alrededor del extractor con una **toallita desinfectante**.
Containers for Expressed Milk	**Recipientes para almacenar la leche extraída**
• **Breastmilk storage bags** or clean, **food-grade containers** that are BPA-free may be used to store your expressed milk. Glass or hard plastic bottles with well-fitting lids should be used. • **Label the containers** with the date of expression and the infant's name (if needed for daycare or a hospitalized baby). If mixing milk from different pumping sessions, use the date when the oldest milk was expressed. • If adding fresh milk to a container of frozen milk, cool the fresh milk first so that it does not melt the frozen milk.	• Puedes usar **bolsas para almacenar leche materna** o **recipientes limpios, aptos para alimentos** y libres de BPA. También puedes usar recipientes de vidrio o de plástico duro con tapas que cierren bien. • **Etiqueta los recipientes** con la fecha en que te extrajiste la leche y el nombre de tu bebé, si es necesario para la guardería o si tu bebé está hospitalizado. Si mezclas leche de diferentes sesiones de extracción, usa la fecha de la leche más antigua. • Si quieres agregar leche recién extraída a un recipiente que ya tiene leche congelada, enfría primero la leche fresca para evitar que la leche congelada se descongele.

Storage Guidelines for Human Milk

Type of Human Milk	Countertop or Room Temperature	Refrigerator	Freezer
Freshly Expressed or Pumped Milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Up to 12 months
Previously Frozen Milk (Thawed)	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Do NOT refreeze thawed milk.
Leftover from a Feed (Baby didn't finish their bottle)	Use within 2 hours of finishing the feed.		

Adapted from: ***Storage Location and Temperatures (CDC Guidelines 2024)***

Guía para almacenar la leche materna

Tipo de leche materna	Encimera o temperatura ambiente	Refrigerador	Congelador
Leche recién extraída	Hasta 4 horas	Text	Text
Leche previamente congelada (descongelada)	1–2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA la vuelvas a congelar
Leche que sobró de una toma (el bebé no tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de terminar la toma.		

Adaptada de: ***Storage Location and Temperatures (CDC Guidelines 2024)***

- Milk can be stored in a cooler with ice packs for up to 24 hours when at work or traveling. Use, refrigerate, or freeze the milk as soon as possible once you are at home or reach your destination.
- Freeze fresh milk within 4 days from the date of your milk in amounts that your baby will take in one feeding. This is typically 2-4 ounces (60-120 mL), regardless of age. Freezing in smaller volumes helps to avoid wasting milk due to thawing more than you need.
- Leave 1 inch (~2.5 cm) of space at the top of the container prior to freezing to allow for expansion when freezing.

- Puedes guardar la leche en una nevera portátil con paquetes de hielo hasta por 24 horas cuando estés trabajando o viajando. Cuando llegues a casa o a tu destino, usa, refrigera o congela la leche lo antes posible.
- Congela la leche fresca dentro de los 4 días posteriores a la fecha de extracción, en cantidades que tu bebé pueda tomar en una sola toma. Por lo general, esto es 2–4 onzas (60–120 mL). Congelar cantidades pequeñas ayuda a evitar desperdiciar leche al descongelar más de la que necesitas.
- Deja aproximadamente 1 pulgada (2.5 cm) de espacio en la parte superior del recipiente antes de congelar, ya que la leche se expande al congelarse.

- Avoid storing milk in the freezer door to protect it from temperature changes due to opening and closing the freezer door.

- Evita guardar la leche en la puerta del congelador, para protegerla de los cambios de temperatura que ocurren al abrir y cerrar la puerta.

Safely Thawing Frozen Milk

- **Thaw the oldest milk first** when you are ready to use it. There are 3 recommended options for thawing the milk:
  - In the refrigerator overnight.
  - In a container in a warm water bath.
  - In a container under running warm water.
- If the milk was frozen in a storage bag, you may want to place it in another container before placing in a warm water bath or under running water, to **prevent leakage** from tiny punctures in the plastic bag.
- **NEVER microwave human milk**. This can destroy nutrients in the milk. It can also cause hot spots that can burn your baby's mouth.
- Once the milk is thawed, use it within 24 hours.
- Once frozen milk is at room temperature, use it within 2 hours.
- **Do NOT refreeze human milk.**

Cómo descongelar la leche de manera segura

- Cuando estés lista para usarla, **descongela primero la leche más antigua.** Hay 3 formas recomendadas de descongelar la leche:
  - En el refrigerador durante la noche.
  - En un recipiente con un baño de agua tibia.
  - En un recipiente bajo un chorro de agua tibia.
- Si congelaste la leche en una bolsa de almacenamiento, puedes colocarla dentro de otro recipiente antes de ponerla en agua tibia o bajo agua corriente. Esto ayuda a **evitar** que la leche **se derrame** si la bolsa tiene algún agujero.
- **NUNCA calientes la leche materna en el microondas**. El microondas puede destruir algunos nutrientes de la leche y también puede crear zonas muy calientes que podrían quemar la boca de tu bebé.
- Una vez que la leche esté descongelada, úsala dentro de las 24 horas.
- Una vez que la leche descongelada llegue a temperatura ambiente, úsala dentro de las 2 horas.
- **NO vuelvas a congelar la leche materna.**

Common Questions

Why does my milk smell or taste soapy?

Many parents notice that their expressed breastmilk has an off-odor or tastes soapy. All stored milk has a change in odor and taste over time. This is because the enzyme lipase (found naturally in breast milk) breaks down the fats in the milk after the milk has been expressed and is exposed to the air. You may have heard the term "high lipase," but this is not accurate. Everyone has lipase in their milk, and the odor is not determined by the amount of lipase, but rather by how long the lipase has had the opportunity to do its job, which is breaking down fats.

The longer the milk is stored in the refrigerator or freezer, the stronger the odor may be. The odor is also partially determined by the fats in the lactating parent's diet. Your milk is perfectly safe for babies to drink even with this change in taste and odor, and it is unusual for infants to be bothered by it. If you think your baby is refusing milk due to taste or odor, it might be helpful to decrease fish intake

Preguntas frecuentes

¿Por qué mi leche huele o sabe a jabón?

Muchos padres notan que la leche materna extraída tiene un olor extraño o sabe a jabón. Toda la leche almacenada puede cambiar de olor y sabor con el tiempo. Esto se debe a que la enzima lipasa (que se encuentra de forma natural en la leche materna) descompone las grasas de la leche después de que ha sido extraída y entra en contacto con el aire. Es posible que hayas escuchado el término "lipasa alta", pero esto no es técnicamente correcto. Todas las personas tienen lipasa en la leche, y el olor no depende de la cantidad de lipasa, sino de cuánto tiempo ha tenido la lipasa para actuar y descomponer las grasas.

Cuanto más tiempo permanezca la leche en el refrigerador o en el congelador, más intenso puede ser el olor. El olor también depende en parte de las grasas presentes en tu dieta. Tu leche es completamente segura para el bebé, incluso con este cambio de sabor y olor, y es raro que a los bebés les moleste. Si crees que tu bebé rechaza la leche

or withhold fish oil supplements in the lactating parent's diet. Some people find that adding a few drops of alcohol-free vanilla extract can help make the milk taste better to their baby.	por su sabor u olor, puede ser útil reducir tu consumo de pescado o suspender los suplementos de aceite de pescado. Algunas personas encuentran que agregar unas gotas de extracto de vainilla sin alcohol puede ayudar a mejorar el sabor de la leche para su bebé.
How much milk should I store in the freezer? If you are exclusively feeding your baby your human milk, you may want to have a small amount of frozen milk stored for times when you may be separated from your baby for more than a few hours. Contrary to what you may see on social media, you do not need to have a freezer full of milk. If you will be going back to work and pumping, you need enough expressed milk for your first day at work, and each day you will express milk for your baby to consume the following day.	**¿Cuánta leche debo guardar en el congelador?** Si alimentas exclusivamente a tu bebé con tu leche, quizás quieras tener una pequeña cantidad de leche congelada para los momentos en que tengas que separarte de tu bebé durante más de unas pocas horas. A diferencia de lo que ves en las redes sociales, no necesitas tener el congelador lleno de leche. Si vas a regresar al trabajo y continuarás extrayéndote leche, necesitarás suficiente leche extraída para el primer día de trabajo. A partir de entonces, cada día puedes extraer la leche que tu bebé tomará al día siguiente.
Should I feed fresh or frozen milk? Fresh milk is always preferable to frozen milk. If you have fresh milk, feed that first. If you don't have any or enough fresh milk, you can use frozen milk, which is preferable to formula. Use the oldest milk first. Most of the nutrients in frozen breast milk remain the same over time, with small decreases seen. Some immune factors (these are live cells and antibodies that help your body fight off infection) decrease over time, making fresh milk more "potent" in its protective qualities. Also, fresh milk contains immune factors that are made in response to the germs you are exposed to in real time, which protect your baby from recent exposure to illness.	**¿Debo darle leche fresca o congelada?** La leche fresca siempre es preferible a la leche congelada. Si tienes leche fresca, ofrécela primero. Si no tienes leche fresca o no tienes suficiente, puedes usar leche congelada, que es una opción preferible a la fórmula. Usa primero la leche más antigua. La mayoría de los nutrientes de la leche materna congelada se mantienen con el tiempo, aunque pueden disminuir ligeramente. Algunos factores inmunológicos (células vivas y anticuerpos que ayudan a tu cuerpo a combatir infecciones) disminuyen con el tiempo, por lo que la leche fresca conserva mejor algunas de sus propiedades protectoras. Además, la leche fresca contiene factores inmunológicos que se producen en respuesta a los microorganismos a los que estás expuesta en ese momento. Esto ayuda a proteger a tu bebé de enfermedades a las que hayas estado expuesta recientemente.