

# Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breast milk with a bottle.

## Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
  - ▶ Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
  - ▶ Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
  - ▶ Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
  - ▶ Pump between feedings as often as you can.
  - ▶ Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
  - ▶ Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
  - ▶ Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
  - ▶ Pump at least every 4 hours when away.

# Extracción y almacenamiento de leche materna

Es posible que necesite extraer leche materna para aliviar la congestión, aumentar su suministro de leche o dar a su bebé leche materna en biberón.

## Por qué y cuándo extraerse leche

- **Para ablandar sus pechos** si su bebé tiene problemas para prenderse del pezón.
  - ▶ Extráigase leche durante algunos minutos y vuelva a colocar a su bebé en su seno.
- **Para tener un suministro de leche** cuando su bebé no pueda amamantarse o para almacenar leche materna.
  - ▶ Extráigase leche cada 2 a 4 horas durante el día y una vez en la noche.
- **Para aumentar su suministro de leche.**
  - ▶ Extráigase leche cada 2 a 3 horas si no está amamantando o
  - ▶ Extráigase leche entre las tomas tan seguido como pueda.
  - ▶ Extráigase leche del segundo seno si su bebé sólo se alimenta de un lado.
- **Para prepararse para regresar al trabajo o la escuela.**
  - ▶ Extráigase leche una vez cada día, entre las tomas para almacenar leche adicional. La mañana es un buen momento para hacerlo.
  - ▶ Extráigase leche adicional y almacénela al menos 2 semanas antes de regresar al trabajo o la escuela.
  - ▶ Extráigase leche al menos cada 4 horas cuando no esté en casa.

## Ways to Express Breast Milk

- By hand
  - ▶ Massage breast toward nipple to express milk.
- With a pump
  - ▶ There are manual and electric breast pumps.
  - ▶ Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

## Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

## Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. **Do not** use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.
- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.

## Formas de extraer leche materna

- Manualmente
  - ▶ Masajee el seno en dirección al pezón para extraer la leche.
- Con un sacaleches
  - ▶ Existen sacaleches manuales y eléctricos.
  - ▶ Extráigase leche durante aproximadamente 10 minutos de cada seno cada vez que lo haga.

## Para empezar

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Tenga un recipiente limpio listo para recolectar la leche.
- Encuentre una posición relajada en un lugar tranquilo y piense en su bebé.
- Masajee el seno y respire lenta y tranquilamente.
- Para tener privacidad durante la extracción de leche, cubra sus senos y el recipiente con una cobija o toalla.

## Recolección y almacenamiento de la leche materna

- Use botellas de vidrio estéril, botellas de plástico o bolsas especiales para almacenar leche materna. **No use** forros desechables para biberones porque son demasiado delgados.
- Almacene la leche materna en porciones de 2 a 5 onzas para evitar desperdiciarla.
- Se puede juntar leche de diferentes extracciones si se extrae dentro de las mismas 24 horas.
- La leche materna debe enfriarse lo más pronto posible después de extraerla.

- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, **do not** use the milk.

### **Handling Fresh Breast Milk**

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

### **Breast Milk Storage**

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
  - ▶ Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
  - ▶ The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.

- Es normal que la leche extraída varíe en color y espesor.
- La leche almacenada se separa en capas. A medida que la leche se entibia, la crema subirá a la superficie. Mezcle las capas de la leche antes de la toma.
- Si no va a usar la leche materna dentro de 48 horas después de extraerla, congélela.
- Siempre use primero la leche recién extraída. Luego, use la leche refrigerada o congelada comenzando por la que lleva más tiempo guardada.
- Si la leche tiene un olor ácido o extraño, deséchela. Si tiene alguna duda, **no** la use.

### **Manipulación de la leche materna fresca**

- Si se lavó bien las manos antes de la extracción, la leche fresca puede permanecer a temperatura ambiente (no superior a 77 °F ó 25 °C) para usarla dentro de 4 a 8 horas. Si no la va a usar, almacénela en el refrigerador tan pronto como sea posible.
- Refrigere la leche inmediatamente si la temperatura de la habitación, el automóvil o el aire exterior es superior a 77 °F ó 25 °C. Cuando no esté en casa, use una hielera del tamaño de una lonchera con una bolsa de hielo para mantener la leche fría.

### **Almacenamiento de la leche materna**

Estas instrucciones son para bebés a término y saludables. Es posible que le indiquen seguir otras instrucciones.

- **Fresca**
  - ▶ Almacénela a temperatura ambiente (no superior a 77 °F ó 25 °C) durante 4 a 8 horas. Si la temperatura es superior, enfríe la leche inmediatamente.
  - ▶ La leche puede almacenarse en el refrigerador (de 32 a 39 °F ó 0 a 3.9 °C) durante 5 a 7 días.

- **Frozen**

- ▶ Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or −17.8°C).
- ▶ Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

## **Thawing Frozen Breast Milk**

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.
- **Do not** refreeze thawed milk.

## **Warming Breast Milk**

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under **warm** running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.

- **Congelada**

- ▶ La leche congelada puede almacenarse durante 3 meses en el congelador del refrigerador y 6 meses en un congelador especial (0 °F o -17.8 °C).
- ▶ Una vez que se descongela, puede almacenarse en el refrigerador durante 24 horas.

## **Descongelar la leche materna**

- Descongele la leche en una taza de leche tibia. Esto tarda de 5 a 10 minutos.
- También puede descongelarla dejándola de 8 a 12 horas o durante la noche en el refrigerador.
- La leche descongelada puede permanecer en el refrigerador, pero debe usarse dentro de 24 horas.
- **No** descongele la leche materna dejándola sobre el mesón a temperatura ambiente.
- **No** la entibie en un horno microondas. Ello puede cambiar la leche y reducir su calidad. Los hornos microondas calientan la leche de manera desigual, lo que puede quemar la boca de su bebé.
- **No** vuelva a congelar la leche descongelada.

## **Entibiar la leche materna**

- Saque la leche del refrigerador justo antes de usarla.
- Entibie la leche sosteniendo el recipiente bajo agua **tibia** del grifo o colóquelo en un recipiente con agua tibia durante 5 a 10 minutos.
- Gire suavemente el biberón y pruebe la temperatura de la leche colocando una gota en la parte interna de la muñeca antes de alimentar a su bebé.



- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- **Do not** warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

**Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.**

- Puede darle la leche que queda en el recipiente después de una toma en la siguiente toma antes de desecharla. No recaliente la leche. La leche materna puede permanecer a temperatura ambiente de manera segura durante 4 a 8 horas.
- **No** entibie la leche materna dejándola sobre el mesón a temperatura ambiente.
- **No** la entibie en un horno microondas. Ello puede cambiar la leche y reducir su calidad. Los hornos microondas calientan la leche de manera desigual, lo que puede quemar la boca de su bebé.

**Hable con el médico o la enfermera de su bebé si tiene alguna pregunta o duda.**

2/2008. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at [www.healthinfotranslations.org](http://www.healthinfotranslations.org).

Pumping and Storing Breast Milk. Spanish.