

Child Care Sheet: How to Handle Pumped Milk



Breastfed Babies Welcomed Here!

As a result of supportive child care centers and homes such as yours, we are seeing an increase in mothers continuing to breastfeed their babies after returning to work or school. This is good news for everyone: children are healthier, parents miss less work, and childcare absenteeism is lower. Praise your mothers for providing precious milk to their breastfed babies and follow a few basic safety guidelines listed below.

Accepting Pumped Mother's Milk

- Most centers have a preference whether pumped mother's milk shall arrive as liquid or frozen milk. Ask mother to bring enough milk each day, plus some extra for hungry days, in serving sizes ready to serve.
- Pumped milk arrives each day with the mother and baby's name on each container

Mother's milk is a food and should be handled with care

Keep milk frozen or refrigerated until feeding time.



- Wash hands as for food preparation
- Send unused milk home with mother each day
- Milk left after each feeding must be discarded within an hour of being taken out of the refrigerator

Labels on containers of milk

- Parents will bring containers of milk each day labeled
- Date the milk when milk is unfrozen (thawed ready to use)

Mother's name
Baby's name
Frozen 7/18
Thawed 10/7



Frozen milk can be stored safely up to a year. Always return unused milk to mother.

Warming Milk to Thaw (unfreeze)

- Milk should be thawed by running cool water over the container or swirling the container in a bowl of warm water. NEVER USE A MICROWAVE TO THAW OR WARM MILK. (Too much heat can change or destroy important proteins and vitamins. You also risk burning your baby's mouth and throat.)
- It is not necessary to warm milk but some babies prefer it.
- Mother's milk separates as it sits in the refrigerator. Shake the bottle back and forth gently to mix layers back together. It does not look like baby formula or regular milk. It may have a green or blue tint.

Storing and Feeding

- Once frozen milk is thawed, use it within 24 hours and do not freeze again.
- Keep unfrozen milk refrigerated.
- Avoid wasting mother's precious pumped milk. Feeding bottles or cups should have just the amount both you and the mother think the baby will take at each feeding. This may be 1 to 2 ounces for very young infants.

For More Information

Call your local community WIC Program Breastfeeding Coordinator. To locate, call 1-800-FOR-BABY (1-800-367-2229) M-F 9a.m.-5p.m.

North Carolina Child Care Health & Safety Resource Center: 1-800-246-6731 /www.healthychildcarenc.org



Cuidado de niños: Manejo de la Leche Materna



Bienvenidos bebés que se amamantan!

Gracias a los centros y hogares que cuidan niños y que han dado tanto apoyo, tal como el suyo, se ha visto un aumento en las madres que siguen dando el pecho a sus bebés después de volver al trabajo o a la escuela. Esto es bueno para ambos: los niños son más sanos, las madres pierden menos horas de trabajo y además, hay menos ausentismo en las guarderías. Elogie a las mamás cuyos niños ustedes cuidan, por dar su incomparable leche a sus bebés y siga las guías básicas de seguridad que se ofrecen a continuación.

Aceptación de la leche materna

- Casi todo centro tiene sus preferencias con respecto a la leche materna: si se ha de traer en forma líquida o congelada. Pídale a las mamás traer suficiente leche para todo el día, y también un poco más, por si el bebé tiene mucha hambre. Cada biberón debe contener una porción completa.
- La leche materna debe llegar siempre con el nombre de la mamá y del bebé en la etiqueta del biberón.

La leche materna es un alimento – manéjela con cuidado

La leche debe quedar congelada o refrigerada hasta la hora de comer.



- Lávese las manos igual que si estuviera preparando comida.
- Devuelva la leche no usada todos los días.
- La leche que queda después de cada comida debe botarse una hora después de haberla sacado del refrigerador.

Etiquetas en los biberones

- Las madres deben traer biberones etiquetados todos los días.
- Coloque la fecha nueva cuando descongela la leche que va a usar

Nombre de la mamá
Nombre de la bebé
Se congeló 7/18
Se descongeló 10/7



Se puede guardar leche congelada con seguridad hasta por un año. Devuelva siempre la leche no usada a la mamá.

Descongelar la leche

- Descongele la leche al dejar correr agua fresca sobre el biberón o al ponerlo en agua tibia. **NO USE EL MICROONDAS PARA DESCONGELAR O CALENTAR LA LECHE.** Demasiado calor destruye vitaminas y proteínas importantes. También podría quemarle la boca y la garganta al bebé.
- No es necesario calentar la leche, aunque algunos bebés lo prefieren.
- No es necesario calentar la leche, aunque algunos bebés lo prefieren.
- La leche materna se separa al estar en el refrigerador. Agite el biberón un poco para que se vuelva a mezclar. Esta leche no tiene aspecto de fórmula para bebés, ni de leche normal - puede tener un tono azulado o verdoso.

Guardar y usar

- Una vez descongelada la leche, úsela en 24 horas y **NO** la vuelva a congelar.
- Mantenga refrigerada la leche no congelada.
- No derroche esta incomparable leche materna. Cada biberón o taza debe contener sólo lo que usted y la madre creen que el bebé tomará de una vez. Para los recién nacidos, esto puede ser sólo 1 ó 2 onzas.

Para obtener más información

Llame a la Coordinadora de Lactancia Materna del Programa WIC de su comunidad local. Llame al 1-800-367-2229 para obtener el número de teléfono local. Centro para seguridad y salud de niños de Carolina del Norte: 1-800-246-6731 ó www.heatlhychildcarenc.org

