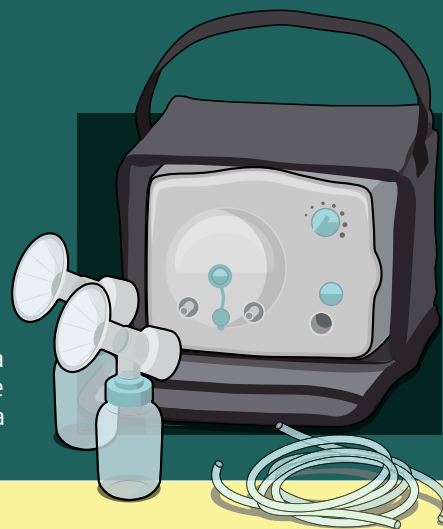


Cómo mantener limpio el extractor de leche materna

Darle leche materna a su bebé es una de las mejores cosas que puede hacer para la salud y el desarrollo de su hijo. Extraerse la leche es una de las formas de darle leche materna a su bebé. Debido a que los microbios pueden multiplicarse rápidamente en la leche materna o en el residuo de leche que queda en el extractor, es crítico mantener limpias las piezas del extractor. Si sigue estos pasos puede mantener su extractor de leche limpio y ayudar a proteger a su bebé de los microbios. Si su hijo nació prematuramente o tiene otros problemas de salud, el proveedor de atención médica del bebé podría darle más recomendaciones sobre cómo extraerse la leche materna de manera segura. Los pasos que se enumeran a continuación se basan en la información científica disponible y la opinión de expertos sobre la higiene de los extractores de leche. Sin embargo, se necesita hacer más investigaciones para responder algunas preguntas sobre cuál es la mejor manera de limpiarlos.



ANTES DE CADA USO

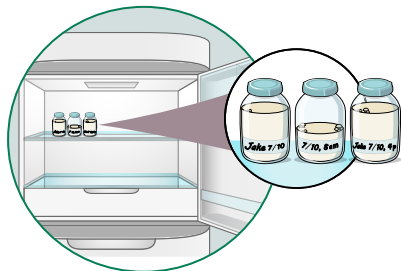


Lávese las manos bien con agua y jabón durante 20 segundos.

Inspeccione y arme el extractor limpio. Si los tubos tienen moho, deséchelos y reemplácelos inmediatamente.

Limpie con toallitas desinfectantes los diales, el botón de encendido y la superficie donde lo pondrá, especialmente si está utilizando un extractor compartido.

DESPUÉS DE CADA USO



Guarde la leche de manera segura. Tape la botella o selle la bolsa de recolección de leche, póngale una etiqueta con el día y la fecha, e inmediatamente colóquela en el refrigerador, el congelador o en una bolsa térmica con paquetes de hielo.

Limpie el área en que se va a extraer la leche, especialmente si está usando un extractor compartido. Limpie los diales, el botón de encendido y la superficie con toallitas desinfectantes.

Desprenda los tubos del extractor y separe todas las partes que entren en contacto con el pecho o la leche materna.

Enjuague las piezas que entren en contacto con el pecho o la leche materna para quitar la leche que quede. Para ello sosténgalas debajo del grifo y deje correr el agua. No coloque estas piezas dentro del lavamanos para enjuagarlas.

Limpie las piezas del extractor que entren en contacto con el pecho o la leche materna en cuanto termine de extraerse la leche. Puede lavar las piezas del extractor **en la lavadora automática de platos, o a mano** en un recipiente que use solamente para lavar el extractor y los artículos para la alimentación del bebé.

Siga los pasos de limpieza que se describen en la página siguiente.



Limpie el extractor

LÁVELO A MANO



Coloque las piezas del extractor en un recipiente limpio que use solamente para los artículos de alimentación del bebé.

¡No coloque las piezas del extractor directamente dentro del lavamanos!

Agregue agua caliente y jabón dentro del recipiente.

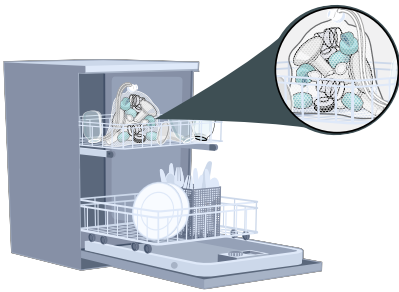
Restriegue las piezas de acuerdo con las instrucciones del fabricante del extractor. Si usa un cepillo, utilice uno limpio que use solamente para limpiar los artículos de alimentación del bebé.

Enjuáguelos con agua corriente debajo del grifo o sumergiéndolos en agua fresca dentro de otro recipiente.

Séquelos completamente al aire. Coloque las piezas del extractor, el recipiente de lavado y el cepillo para biberones sobre una toalla de cocina limpia sin usar, o una toallita de papel, en un lugar que esté protegido de la suciedad y el polvo. ¡No use la toalla de cocina para secar los artículos a mano!

Limpie el recipiente de lavado y el cepillo para biberones. Enjuáguelos bien y déjelos secar al aire después de cada uso. Lávelos a mano o en la lavadora de platos al menos cada tantos días.

O LÁVELO EN LA LAVADORA DE PLATOS

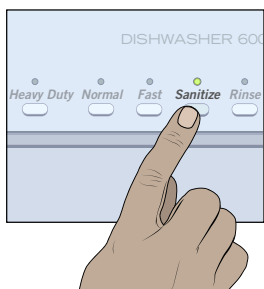


Lave las piezas del extractor en la lavadora de platos, si son aptas para lavadora de platos. Asegúrese de colocar los artículos pequeños en una canastilla cerrada o en una bolsa de red. Agregue jabón y, si es posible, **use la función de lavado con agua caliente y el ciclo de secado en caliente (o de desinfección).**

Retírelos de la lavadora de platos con las manos limpias. Si los artículos no están completamente secos, colóquelos sobre una toalla de cocina limpia sin usar, o una toallita de papel, para que se sequen al aire completamente antes de guardarlos. ¡No use la toalla de cocina para secar los artículos a mano!

Después de limpiarlos

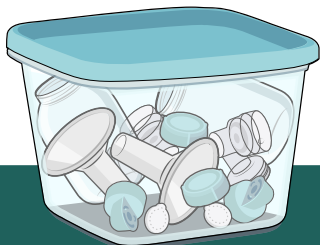
DESINFÉCTELOS PARA UNA MAYOR PROTECCIÓN



Para una mayor eliminación de microbios, desinfecte las piezas del extractor, el recipiente de lavado y el cepillo para biberones **al menos una vez al día** después de limpiarlos. Se pueden desinfectar con vapor, agua hirviendo o en una lavadora de platos que tenga la función de desinfectado. La desinfección es particularmente importante si su bebé tiene menos de 3 meses, nació prematuro o si tiene el sistema inmunitario debilitado debido a una enfermedad o tratamiento médico.

Para obtener instrucciones detalladas sobre cómo desinfectar las piezas del extractor, visite, www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare/infantfeeding.html

GUÁRDELOS DE MANERA SEGURA



Guarde los artículos secos de manera segura hasta que los necesite. Asegúrese de que las piezas limpias del extractor, los cepillos para biberones y los recipientes de lavado se hayan secado al aire completamente antes de guardarlos. Deben estar completamente secos para ayudar a prevenir la multiplicación de microbios y el moho. Guarde los artículos secos en un lugar limpio y protegido.

Obtenga más información sobre hábitos seguros y saludables al cambiarle los pañales o alimentar a su bebé en www.cdc.gov/healthywater/hygiene/healthychildcare.