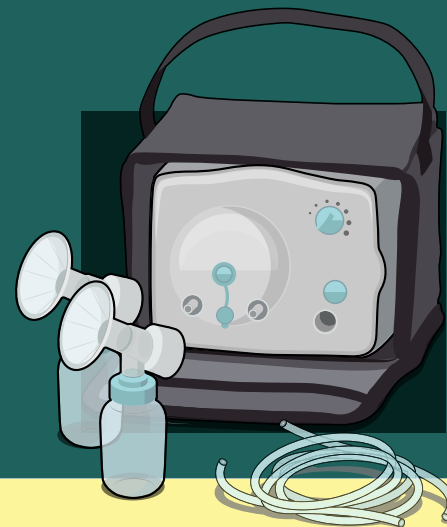


# Cómo mantener limpio el extractor de leche materna

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 los siguientes pasos, puede ayudar a prevenir la contaminación y proteger a su bebé de infecciones. 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.



## ANTES DE CADA USO

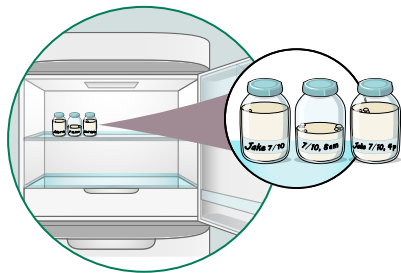


**Lávese las manos** con agua y jabón.

**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 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.

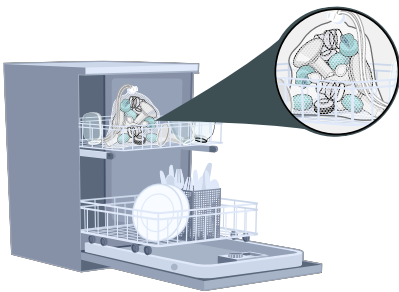
**Restriegue** los artículos con un cepillo limpio que use solamente para los artículos de alimentación del bebé.

**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

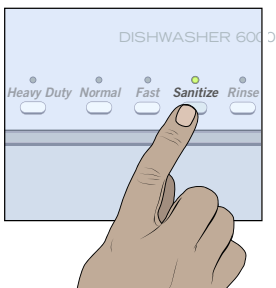


**Lave las piezas del extractor en la lavadora de platos,** si son aptas para lavadora de platos. Asegúrese de colocar los artículos pequeños en una canastilla cerrada o en una bolsa de red. Agregue jabón y, si es posible, **use la función de lavado con agua caliente y el ciclo de secado en caliente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

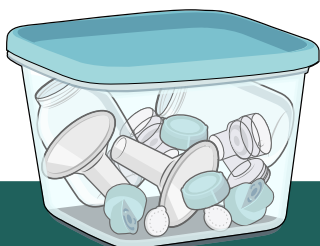
## DESINFÉCTELOS PARA UNA MAYOR PROTECCIÓN



**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 2 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/higiene/healthychildcare/infantfeeding.html](http://www.cdc.gov/healthywater/higiene/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/higiene/healthychildcare](http://www.cdc.gov/healthywater/higiene/healthychildcare).