

Guía para almacenar la leche materna

LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO

TIPO DE LECHE	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o más frío (temperatura ambiente)	En el refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0°F (-18°C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor Hasta 12 meses es aceptable
Descongelada, previamente congelado	1 a 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	NUNCA vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada
Leche que sobre después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón		

Esta guía es para bebés sanos y nacidos a término, puede variar para bebés que hayan nacido prematuros o enfermos. Consulte con su proveedor de atención médica.

Obtenga más recursos sobre la lactancia materna en

WICBreastfeeding.fns.usda.gov

www.cdc.gov/breastfeeding/

