





# Cómo almacenar la leche materna

## LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO

TIPO DE LECHE MATERNA	ENCIMERA/ TEMPERATURA AMBIENTE	ENFRIADOR DE LECHE AISLADO O HIELERA CON HIELO	REFRIGERADOR	CONGELADOR
				
	77°F (25°C) o más frío (Temperatura Ambiente)	5° – 39°F (-15°C – 3.9°C)	40°F (4°C)	0°F (-18°C) o más frío
	RECIÉN EXTRAIDA, RECOLECTADA O EXPRESADA	HASTA 4 Horas	HASTA 24 Horas	HASTA 4 Días
	DESCONGELADA, PREVIAMENTE CONGELADA	1–2 Horas	HASTA 24 Horas	HASTA 1 Día (24 Horas)
SOBRANTE DE UNA ALIMENTACIÓN (El bebé no terminó el biberón.)	Use dentro 2 horas después de que el bebé acabe de alimentarse.			
Combinando Leche de Diferentes Sesiones - Asegúrese de combinar la leche a la misma temperatura; feche la leche almacenada del lote más antiguo.				

Es importante respetar los tiempos de almacenamiento recomendados para garantizar la mejor calidad. Nuestras clases y el material complementario son para fines educativos generales y no deben sustituir la evaluación ni la consulta médica. Consulte con su profesional de la salud para obtener recomendaciones personalizadas.