

# Cómo almacenar la leche materna

## LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO

	ENCIMERA/ TEMPERATURA AMBIENTE	ENFRIADOR DE LECHE AISLADO O HIELO CON HIELO	REFRIGERADOR	CONGELADOR
	77°F (25°C) o más frío <small>(Temperatura Ambiente)</small>	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 <b>4 Horas</b>	HASTA <b>24 Horas</b>	HASTA <b>4 Días</b>	Dentro de 6 meses es lo mejor.  Hasta 12 meses es aceptable.
DESCONGELADA, PREVIAMENTE CONGELADA	<b>1–2 Horas</b>	HASTA <b>24 Horas</b>	HASTA <b>1 Día</b> (24 Horas)	NUNCA vuelva a congelar leche humana después de que se haya descongelado.
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.

[CDC Referencia](#)