

# la leche materna

## Guía para guardar la leche materna

	<b>En el refrigerador</b>	<b>En el congelador</b>	<b>En el congelador comercial</b>
Leche materna fresca	dura 5 días	dura 3 meses	dura 6 meses
Leche materna descongelada	dura 24 horas	no vuelva a congelarla	no vuelva a congelarla

- ♥ No utilice el horno de microondas para descongelar la leche materna.
- ♥ Para descongelar la leche materna, coloque el envase o bolsa plástica en agua caliente.
- ♥ Puede guardar de 2 a 4 onzas por bolsita o envase.
- ♥ Es importante recordar que alimentar con el pecho con frecuencia, es la mejor forma de aumentar su producción de leche materna.

Si usted tiene dudas sobre la alimentación con el pecho, por favor llame a la Línea de Información sobre la Alimentación con el Pecho del Estado de Texas al 1-800-514-MOMS (6667)

algo perfectamente natural

stock no. 13-06-12233a 06/06

