

Guía Para Almacenamiento de Leche Materna



Almacena de 2-4 onzas en biberones o bolsas especiales para almacenamiento de leche materna y escribe la fecha en los contenedores.



Descongela la leche materna en el refrigerador o colocando el contenedor en agua tibia.



Leche materna descongelada puede permanecer hasta un máximo de 2 horas en una superficie a temperatura ambiente y hasta 24 horas en el refrigerador.



La leche materna nunca debe ser hervida o calentada en el microondas.



Nunca vuelvas a congelar la leche materna que ya ha sido descongelada.



**Línea de Ayuda con
la Lactancia en Texas**

1-855-550-6667
para ayuda con la lactancia 24/7

Location	Use within
En una superficie a temperatura ambiente (hasta 77°F)	4 horas
Hielera con cubos de hielo	24 horas
Refrigerador (40°F)	4 días
Área del congelador en el refrigerador	2 semanas
Compartimento en el congelador con puerta propia	6 meses
Arcón congelador (0°F)	12 meses

Visita **CadaOnzaCuenta.com** para más información.

Madres sanas. Bebés sanos.

A cada paso.

Información adaptada del Programa Especial de alimentos suplementarios para mujeres, bebés y niños (WIC, por sus siglas en inglés) y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC).

RFTS-04s



TEXAS
Health and Human
Services

**Texas Department of State
Health Services**