



Breast Milk Storage

GUIDELINES

Visit BreastmilkCounts.com
for more information.



Store 2-4 ounces in bottles or breast milk storage bags, and mark with the date.



Thaw breast milk in the refrigerator or by placing the container under warm water.



Thawed breast milk can be left on the countertop for 1-2 hours or in the refrigerator for up to 24 hours.



Never microwave or boil breast milk.



Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

Location	Use within
Countertop/room temperature (up to 77°F)	4 hours
Insulated cooler bag with ice packs	24 hours
Refrigerator (40°F)	4 days
Freezer section of fridge	2 weeks
Freezer with separate door	6 months
Deep freezer (0°F)	12 months



Texas Lactation Support Hotline
1-855-550-6667

Information adapted from the Texas WIC Program and Centers for Disease Control and Prevention (CDC).



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services



GUÍA PARA

Almacenamiento de Leche Materna

Visita CadaOnzaCuenta.com
para más información.



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.



Después de descongelada, la leche materna 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.

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).

Lugar	Caducidad
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
Congelador (0°F)	12 meses



Ayuda con la lactancia 24/7
1-855-550-6667



TEXAS
Health and Human
Services

Texas Department of State
Health Services