



Almacenamiento de la leche materna

¿Cómo almaceno la leche materna?

- Lávese las manos antes de extraer o sacar la leche materna en botellas limpias o bolsas para almacenar leche materna.
- Almacene entre 2 a 5 onzas por botella o bolsa por los primeros 6 meses.
- Una vez que su bebé empiece a consumir alimentos sólidos, la cantidad que necesitará almacenar para él puede disminuir.
- Marque los recipientes con la fecha de extracción. Incluya el nombre del bebé si los guarda en el trabajo o en la escuela.
- En el trabajo o en la escuela, almacene la leche materna en el refrigerador. Si viaja, utilice una bolsa aislante o una hielera portátil con bolsas de hielo congeladas durante un máximo de 24 horas.
- Descongele la leche materna bajo un chorro de agua que se va calentando gradualmente o en un tazón con agua tibia.
- Utilice primero la leche más antigua.



¡Nunca caliente la leche materna en un horno de microondas!



Pautas de almacenamiento de la leche materna para bebés sanos nacidos a término completo

Lugares y temperaturas de almacenamiento

Tipo de leche	Fuera del refrigerador 77° F (25° C) o más frío (temperatura ambiente)	En el refrigerador 40° F (4° C)	En el congelador 0° F (-18° C) o más frío
Recién extraída	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Dentro de los 6 meses es mejor. Hasta 12 meses es aceptable.
Descongelada, previamente congelada	1 a 2 horas	Hasta día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche materna que ya fue descongelada.
Leche que sobra después de alimentar al bebé (el bebé no tomó todo el biberón)	Se debe usar dentro de las 2 horas después de que el bebé paró de tomar el biberón.		

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Almacenamiento y preparación de la leche materna, junio 2019.

<https://bit.ly/3yg1pu8>





California Department of Public Health, California WIC program

*Esta institución es un proveedor que ofrece
igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 | MyFamily.WIC.ca.gov

Rev 08/23