# Guardar leche materna

CUÁNTO DURA, TIEMPOS DE LOS CDC

NOMBRE _____

FECHA _____

| LECHE | CUÁNTO DURA |
|---|---|
| **Recién extraída, a temperatura ambiente**<br>25 °C (77 °F) o menos | Hasta 4 horas |
| **Recién extraída, en una hielera con bolsas de hielo**<br>durante un viaje; después úsala, refrigérala o congélala | Hasta 24 horas |
| **Recién extraída, en el refrigerador**<br>4 °C (40 °F) | Hasta 4 días |
| **Recién extraída, en el congelador**<br>-18 °C (0 °F) o menos | Lo ideal son unos 6 meses; hasta 12 meses es aceptable |
| **Descongelada en el refrigerador**<br>contando desde que se descongela por completo, no desde que se extrajo; nunca la vuelvas a congelar | Úsala en 24 horas |
| **Leche descongelada a temperatura ambiente o calentada**<br>nunca la vuelvas a congelar | Úsala en 2 horas |
| **Lo que queda en el biberón después de una toma** | Úsala en 2 horas y luego deséchala |

**Cuenta desde** la hora en que se extrajo la leche. La leche descongelada cuenta desde que se descongela por completo, no desde que se extrajo, y nunca se vuelve a congelar.

## Etiquetas para recipientes

EXTRAÍDA _____ HORA _____
CANTIDAD _____ USAR ANTES DE _____

EXTRAÍDA _____ HORA _____
CANTIDAD _____ USAR ANTES DE _____

EXTRAÍDA _____ HORA _____
CANTIDAD _____ USAR ANTES DE _____

EXTRAÍDA _____ HORA _____
CANTIDAD _____ USAR ANTES DE _____

EXTRAÍDA _____ HORA _____
CANTIDAD _____ USAR ANTES DE _____

EXTRAÍDA _____ HORA _____
CANTIDAD _____ USAR ANTES DE _____



Información general, no es consejo médico. Fuente: CDC, Breast Milk Storage and Preparation.