

¡Cada onza cuenta!

Visita www.cadaonzacuenta.com

Línea de Ayuda con la Lactancia en Texas 855-550-6667

CONSEJOS PARA GUARDAR LA LECHE MATERNA

CADA ONZA CUENTA

- Guarda la leche materna en cantidades de 2 a 5 onzas en biberones o en bolsas especiales para leche materna, y anota en ellos la fecha.
- Descongela la leche materna en el refrigerador, o coloca el recipiente en agua tibia.
- Puedes dejar la leche materna descongelada una o dos horas a temperatura ambiente, o hasta 24 horas en el refrigerador.
- Nunca calientes la leche materna en un horno de microondas ni la hiervas.
- No vuelvas a congelar leche materna una vez que haya sido descongelada.

PAUTAS PARA GUARDAR LA LECHE MATERNA

LUGAR	USAR EN UN PLAZO DE
Temperatura ambiente (hasta 77 °F)	4 horas
Bolsa aislante con paquetes de hielo	24 horas
Refrigerador	4 días
Sección de congelador del refrigerador	2 semanas
Congelador con puerta propia	6 meses
Congelador independiente	12 meses



Visita nuestro sitio web en TexasWIC.org.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2021 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-11968a Rev. 09/21