

¡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.

© 2020 Todos los derechos reservados. Stock no. 13-06-11968a Rev. 04/20