



DRA. MILK · GUÍA PARA TU NEVERA

Tabla de conservación de leche materna

Imprímela, pégala en la nevera y compártela con quien cuida a tu bebé

LECHE RECIÉN EXTRAÍDA



Temperatura ambiente
Hasta 25 °C (77 °F)

≤ 4 horas

En clima caliente, mejor menos tiempo y a la sombra.



Nevera (refrigerador)
4 °C (40 °F) · zona fría, no la puerta

≤ 4 días

Guárdala al fondo, donde la temperatura es estable.



Congelador
-18 °C (0 °F) o menos

6 meses

Calidad óptima 6 meses; aceptable hasta 12.

LECHE DESCONGELADA



Temperatura ambiente
Una vez descongelada

1-2 horas

Úsala pronto después de descongelar.



Nevera
Descongelada en frío

≤ 24 horas

Cuenta desde que queda descongelada por completo.



Volver a congelar
La leche descongelada no se recongela

Nunca

Si no se usó, descártala con tranquilidad.

LAS 4 REGLAS DE ORO

- 1 Rotula siempre: fecha y hora en cada envase, en porciones pequeñas (60-120 ml).
- 2 Primero en entrar, primero en salir: usa siempre la leche más antigua.
- 3 Descongela en la nevera o bajo agua tibia: nunca en microondas ni hirviendo.
- 4 ¿Sobró de la toma?: úsala dentro de las 2 horas siguientes; luego descártala.

Tiempos basados en las pautas de almacenamiento de leche humana del CDC y el Protocolo Clínico #8 de la Academy of Breastfeeding Medicine. Verifica la versión vigente en [cdc.gov](https://www.cdc.gov). Esta guía es educativa y no reemplaza la valoración individual: bebés prematuros u hospitalizados requieren indicaciones propias.