

# CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA



Lávese las manos.

BOMBA ELÉCTRICA



BOMBA MANUAL



EXTRACCIÓN A MANO



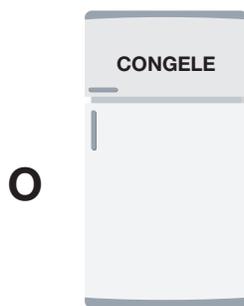
Conserve la leche extraída en recipientes limpios.



Utilice la leche fresca dentro de las 4 horas.



Refrigere por hasta 4 días.



Congele por hasta 6 meses.



Mantenga congelada a muy baja temperatura por hasta 12 meses.



Congele en recipientes o bolsas especiales para leche materna.



Descongele la leche dentro de un bol con agua tibia. Nunca caliente en el microondas.



Adaptado de USDA.

Línea de ayuda para la lactancia de AR WIC  
800-445-6175



[www.healthy.arkansas.gov](http://www.healthy.arkansas.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

	Tablero de mesa	Refrigerador	Congelador	Congelador de muy baja temperatura (congelador autónomo)
Temperaturas de almacenamiento	Hasta 77°F (25°C)	A 40°F (4°C) o menos	0°F (-18°C)	A -4°F (-20°C) o menos
Leche humana recién bombeada o extraída a mano	Hasta 4 horas	Hasta 4 días	Hasta 6 meses	Hasta 12 meses
Leche humana descongelada	1 o 2 horas	Hasta 1 día (24 horas)	Nunca vuelva a congelar la leche que ha descongelado.	

**\* ESTOS LINEAMIENTOS SON LOS INDICADOS PARA BEBÉS SALUDABLES Y NACIDOS A TÉRMINO.**

Las imágenes de wikiHow se reproducen bajo la licencia Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 3.0 Unported License. Algunas imágenes han sido modificadas. <https://creativecommons.org/licenses>