LUGARES Y TEMPERATURAS DE ALMACENAMIENTO

Tipo de leche materna	Fuera del refrigerador 77 °F (25 °C) o menos (temperatura ambiente)	Refrigerador 40 °F (4 °C)	Congelador 0 °F (-18 °C) o menos
Recién extraída o bombeada	Hasta **4 horas**	Hasta **4 días**	Consumir preferentemente en un plazo de **6 meses**. Puede durar hasta **12 meses**.
Descongelada, previamente congelada	**Entre 1 y 2 horas**	Hasta **1 día** (24 horas)	**NUNCA** vuelva a congelar leche materna una vez que se haya descongelado, a menos que todavía tenga cristales de hielo
Leche que sobra *(el bebé no tomó todo el biberón)*	Consumir en un plazo de **2 horas** después de que el bebé haya terminado de amamantar		

¿Ya tiene todo lo necesario?

- Las partes del sacaleches (embudos, tubos, válvulas, membrana) y repuestos (si es posible)
- Bolsas/contenedores para almacenar leche materna y bolígrafo para etiquetar
- Meriendas saludables y botella de agua
- Toallitas húmedas para limpiar las partes del sacaleches
- Bolsa impermeable para colocar las piezas del sacaleches para limpiarlas más tarde

Kansas Breastfeeding Coalition, Inc.

Visite ksbreastfeeding.org/local-resources para buscar apoyo local para la lactancia