



## GUÍA PARA GUARDAR LECHE HUMANA

Ubicación de Guardado	Leche Materna Fresca	Leche Materna Descongelada
Temperatura ambiente (77°F / 25°C o más frío)	Hasta 4 horas	1–2 horas
Heladera ( $\leq 40^{\circ}\text{F}$ / $4^{\circ}\text{C}$ )	Hasta 4 días	24 horas (No la recongele)
Congelador (0°F / -18°C o más frío)	Hasta 6 meses (mejor) o 12 meses (aceptable)	No la recongele
Restos de alimentación	Usa dentro de 2 horas después que se termine de comer el bebé	

Fuente: CCE (El Centro de Control de Enfermedades). Estos consejos son para bebés saludables y a termino y pueden ser diferentes para bebés prematuros o enfermos. Confirme con su médico.

**Distrito Público de Salud  
de Champaign-Urbana**

201 W. Kenyon Rd. Champaign: 217.352.7961

520 E. Wabash Ave. Rantoul: 217.893.0832

2040A S. Orchard St. Urbana: 217.352.7961

[www.c-uphd.org](http://www.c-uphd.org)



Escanee para acceder a  
un video de este  
documento en español.



**Public Health**  
Prevent. Promote. Protect.

Champaign-Urbana  
Public Health District  
c-uphd.org

Esta institución es un  
proveedor que brinda  
igualdad de oportunidades.