



Plan de leche materna

Complétala y mándala con la leche. Usa las bolsas en el orden de abajo, primero la más antigua.

BEBÉ	FECHA	HORAS FUERA	TOTAL QUE DEJAS	
CÓDIGO O ETIQUETA DE LA BOLSA	CANTIDAD	FECHA DE LA BOLSA	USAR ANTES DE (ESTIMADO)	DADA
1				☐
2				☐
3				☐
4				☐
5				☐

CÓMO CALENTARLA

- Descongélala en el refrigerador, o pon la bolsa **bajo agua tibia corriente**.
- Nunca en el microondas** ni directamente al fuego (CDC): tibia, no caliente. El microondas hace puntos calientes que pueden quemar al bebé.
- Muévela con suavidad para integrar la capa de grasa. Que se separe es normal.
- Prueba una gota en tu muñeca: tibia, no caliente. Según el CDC, la leche no necesita calentarse; fría también está bien.

QUÉ HACER CON LO QUE SOBRA

- Una vez calentada o a temperatura ambiente: **úsala dentro de 2 horas** (CDC).
- Una vez que el bebé tomó del biberón: **úsala dentro de 2 horas desde que empezó la toma** y desecha lo que quede.
- Un biberón que nunca se calentó ni se ofreció conserva su propia fecha. Vuelve al refrigerador.

LAS REGLAS QUE MÁS LECHE SALVAN

- Primero la más antigua**, en el orden impreso, aunque haya una más nueva a mano.
- La leche descongelada vive en el refrigerador y dura **unas 24 horas desde que terminó de descongelarse** (estimación del CDC).
- Nunca recongeles** leche que ya se descongeló.
- Si una bolsa se ve o huele distinta, apártala y pregunta antes de usarla.

¿DUDAS? LLAMA O ESCRIBE A

OTRO CONTACTO

Los tiempos son estimaciones de guías publicadas (CDC, Storage and Preparation of Breast Milk, cdc.gov; verificado el 2026-09-03), no consejo médico. Tu guardería puede tener sus propias normas de etiquetado y manejo; esas mandan. Ante la duda sobre una bolsa, consulta a tu pediatra o a una consultora de lactancia.



Plan de leche materna

Complétala y mándala con la leche. Usa las bolsas en el orden de abajo, primero la más antigua.

BEBÉ	FECHA	HORAS FUERA	TOTAL QUE DEJAS	
CÓDIGO O ETIQUETA DE LA BOLSA	CANTIDAD	FECHA DE LA BOLSA	USAR ANTES DE (ESTIMADO)	DADA
1				☐
2				☐
3				☐
4				☐
5				☐

CÓMO CALENTARLA

- Descongélala en el refrigerador, o pon la bolsa **bajo agua tibia corriente**.
- **Nunca en el microondas** ni directamente al fuego (CDC): tibia, no caliente. El microondas hace puntos calientes que pueden quemar al bebé.
- Muévela con suavidad para integrar la capa de grasa. Que se separe es normal.
- Prueba una gota en tu muñeca: tibia, no caliente. Según el CDC, la leche no necesita calentarse; fría también está bien.

QUÉ HACER CON LO QUE SOBRA

- Una vez calentada o a temperatura ambiente: **úsala dentro de 2 horas** (CDC).
- Una vez que el bebé tomó del biberón: **úsala dentro de 2 horas desde que empezó la toma** y desecha lo que quede.
- Un biberón que nunca se calentó ni se ofreció conserva su propia fecha. Vuelve al refrigerador.

LAS REGLAS QUE MÁS LECHE SALVAN

- **Primero la más antigua**, en el orden impreso, aunque haya una más nueva a mano.
- La leche descongelada vive en el refrigerador y dura **unas 24 horas desde que terminó de descongelarse** (estimación del CDC).
- **Nunca recongeles** leche que ya se descongeló.
- Si una bolsa se ve o huele distinta, apártala y pregunta antes de usarla.

¿DUDAS? LLAMA O ESCRIBE A

OTRO CONTACTO