



Cuatro columnas deciden todo: cuándo te la extrajiste (fecha y hora), cuánta, dónde está y la fecha límite estimada. Primero la más vieja.

LÍMITES ESTIMADOS, CDC			
Temperatura ambiente (25 °C / 77 °F o menos)	4 horas	Conservadora con ice packs congelados	24 horas
Refrigerador / heladera (4 °C / 40 °F o menos)	4 días	Descongelada, en el refrigerador	24 horas
Congelador / freezer (−18 °C / 0 °F)	6 meses ideal, 12 aceptable	Sobranse en un biberón empezado	2 horas

Milkloft · milkloft.com/es/guias/planilla-de-inventario-de-leche-materna/



Cuatro columnas deciden todo: cuándo te la extrajiste (fecha y hora), cuánta, dónde está y la fecha límite estimada. Primero la más vieja.

[illegible]

Temperatura ambiente (25 °C / 77 °F o menos)	4 horas	Conservadora con ice packs congelados	24 horas
Refrigerador / heladera (4 °C / 40 °F o menos)	4 días	Descongelada, en el refrigerador	24 horas
Congelador / freezer (−18 °C / 0 °F)	6 meses ideal, 12 aceptable	Sobrante en un biberón empezado	2 horas

Cómo mantenerla al día. Escribe la fila cuando embolsas la leche, no después. Una bolsa con leche de varias extracciones lleva la hora **más antigua** de todas. En cuanto una bolsa sale del freezer corre el reloj de 24 horas de leche descongelada y ya no vuelve a entrar. Tacha la fila cuando la bolsa se usa o se descarta, así arriba de la lista queda siempre la que toca usar.

Estimaciones de guías publicadas (CDC: Storage and Preparation of Breast Milk, [cdc.gov](https://www.cdc.gov/breastmilk/); cifras releídas el 2026-09-03). Toda fecha de esta hoja es una estimación, no una garantía. No es consejo médico: ante dudas sobre una bolsa, consulta a tu pediatra o a tu consultora de lactancia.

