



Tabla de conservación de leche materna

Guía del CDC — tiempos estimados para leche recién extraída

CONDICIÓN	TIEMPO ESTIMADO
Temperatura ambiente (hasta 25 °C / 77 °F)	Hasta 4 horas
Refrigerador / heladera / nevera (hasta 4 °C / 40 °F)	Hasta 4 días
Congelador (−18 °C / 0 °F)	6 meses ideal; hasta 12 meses aceptable
Descongelada, en el refrigerador	Dentro de las 24 h desde que terminó de descongelarse
Descongelada, a temperatura ambiente	1–2 horas
Sobrante de una toma	Dentro de 2 horas; luego descártala
Leche que ya estuvo congelada	Nunca volver a congelar

Las tres reglas que más leche salvan

- Al fondo del refrigerador, nunca en la puerta.
- Congela plano, en bolsas de 60–120 ml (2–4 oz) con fecha — usa la más antigua primero.
- Descongela en el refrigerador la noche anterior; nunca recongelar, nunca microondas.

Estimaciones de guías publicadas (CDC: Storage and Preparation of Breast Milk, [cdc.gov](https://www.cdc.gov/breastmilk/)). No es consejo médico — ante cualquier duda, consulta a tu pediatra o consultora de lactancia.