

# Cómo almacenar la leche humana

La leche humana es como cualquier otra leche: puede echarse a perder si no se la almacena correctamente. También puede perder algunas de sus propiedades alimenticias y fortalecedoras del sistema inmunitario. Los siguientes son algunos datos y reglas para tener en cuenta:

- La leche humana puede permanecer a temperatura ambiente durante un máximo de 10 horas.
- Puede almacenarse en el refrigerador durante un máximo de ocho días.
- Puede almacenarse en un congelador que esté dentro de un refrigerador durante dos semanas.
- Dura tres o cuatro meses dentro de un congelador con puerta separada del refrigerador.
- Dura un máximo de seis meses en un congelador de baja temperatura.
- Utilice recipientes o bolsas diseñados especialmente para almacenar leche humana.
- Escriba la fecha de almacenamiento sobre cada bolsa o recipiente.
- Nunca caliente leche humana en el microondas; descongélela en el refrigerador o bajo agua tibia del grifo.
- Almacene la leche humana descongelada en el refrigerador y utilícela dentro de 24 horas.
- No vuelva a congelar la leche humana descongelada.

Para más información sobre cómo almacenar la leche humana, visite el sitio web [laleche.org](http://laleche.org).