

# Conservación de la leche materna

Instrucciones

**Hospital Universitario de Torrejón**  
Calle Mateo Inurria, s/n,  
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid  
[hospitaldetorreon.es](http://hospitaldetorreon.es)

# Instrucciones Conservación de la leche materna



## Instrucciones



1.

Identificar con **nombre, fecha y hora** de extracción.

2.

Guardar en recipientes aptos para la conservación de alimentos o en bolsas para leche materna.

A temperatura ambiente:

Calostro: duración entre 12-24h.

Leche madura: duración entre 4-8h.

Es preferible refrigerarla inmediatamente para evitar la degradación de sus componentes que comienza minutos después de la extracción.

En nevera (0-4°C) se conserva un máximo de 8 días. Se debe colocar al fondo del frigorífico para evitar cambios de temperatura.



6.

Se recomienda descongelar lentamente en el frigorífico, aunque también está permitido bajo el grifo con agua templada.

Una vez descongelada, si no se ha calentado:

- A temperatura ambiente dura 3 horas (habitualmente hasta la siguiente toma).

- En el frigorífico podemos tenerla hasta 24 horas.



3.

En el caso de necesitar transportarla, se deben utilizar **neveras portátiles, placas de hielo...** para no romper la cadena de frío.

No transportar leche fresca con leche congelada.

4.

Se puede juntar leche de diferentes extracciones, siempre y cuando sean del **mismo día** y estén a la **misma temperatura**.



5.

No se puede congelar si han pasado más de 24 horas desde su extracción:

Duración en el congelador:

- Congelador dentro de nevera: 2 semanas.

- Congelador con puerta separada: 3-4 meses.

- Congelador individual: 6 meses.

7.

Si tras descongelarla, se calienta para su uso:

- A temperatura ambiente dura hasta el final de la toma. Pasado este tiempo, debemos tirar la leche restante.

8.

Calentar al baño maría y nunca en el microondas. Comprobar siempre la temperatura antes de administrársela al bebé.