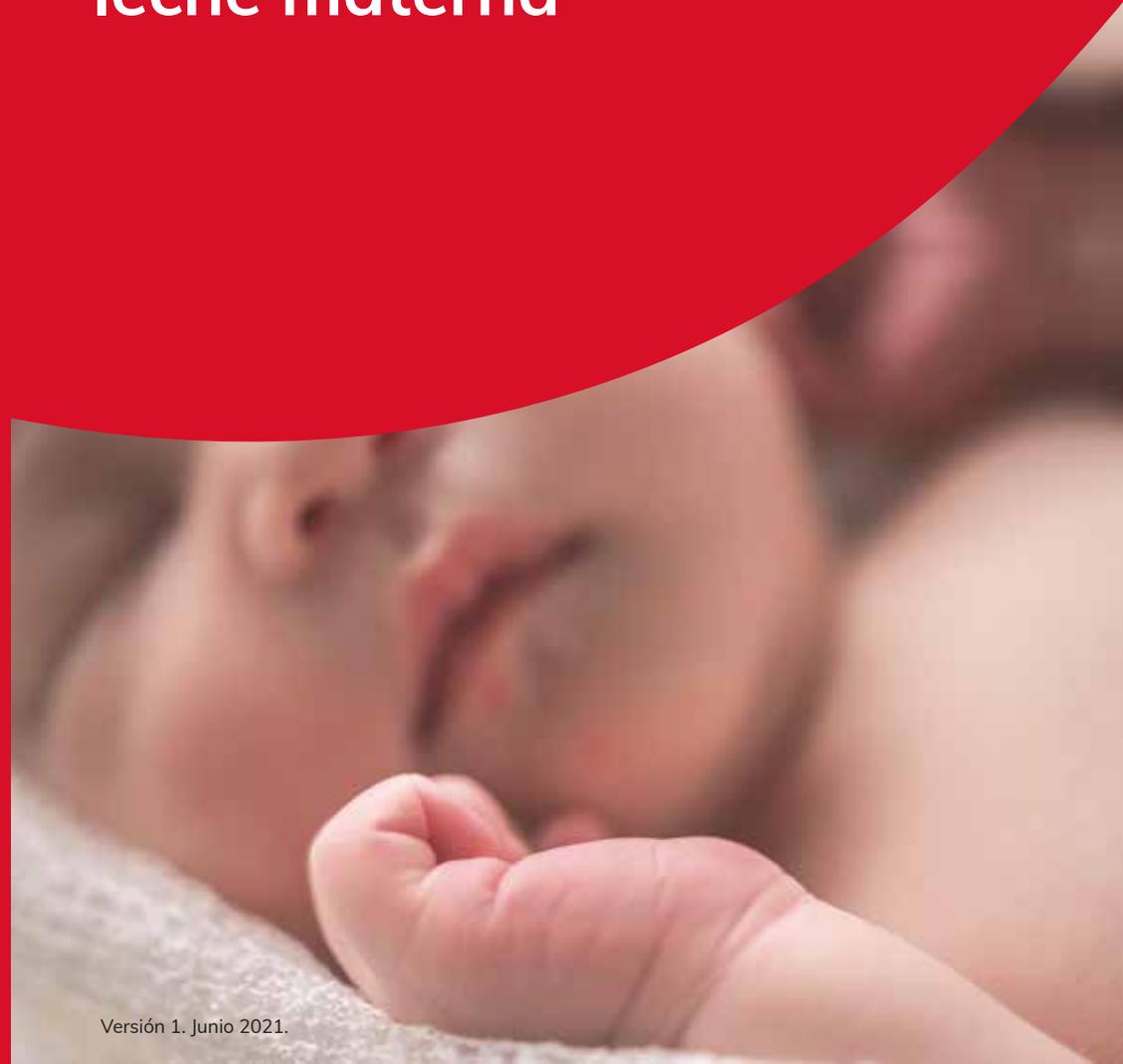


Conservación de la leche materna

Instrucciones

Hospital Universitario de Torrejón
Calle Mateo Inurria, s/n,
28850 Torrejón de Ardoz, Madrid
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.



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.

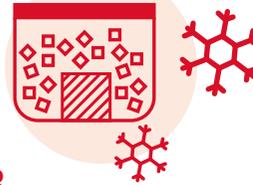


6.

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**.



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.

