



LACTANCIA: CONSERVACIÓN DE LA LECHE MATERNA

La leche materna extraída se puede usar directamente o bien se puede conservar en el frigorífico o incluso en el congelador. Para mantener inalterados los componentes de la leche materna, se recomienda descongelarla a temperatura ambiente o calentarla bajo un chorro de agua templada o al baño maría, agitándola a menudo. No se debe poner directamente al fuego ni en el microondas.

Lo importante es mantener refrigerada la leche.

Podemos optar por varios tipos de conservación:

- Temperatura ambiente: Siempre que ésta sea inferior a 21 °C durante un máximo de 10 horas. Si hay más de 30 °C, sólo 4 horas.
- En el frigorífico: Entre 0-5 °C, de 48 a 72 horas.
- En un congelador doméstico: Si está dentro de la nevera: dos semanas. Con puertas separadas (combi) de 3 a 4 meses.
- A menos de 20 °C hasta los 6 meses.

Se recomienda usar un recipiente de plástico o cristal y almacenar la leche en pequeñas cantidades, anotando la fecha, para usarla de forma ordenada, de más antigua a más reciente.

Apoyo:



Socios:

