

CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN DE LECHE MATERNA

ALMACENAR

- En recipientes de plástico duro o cristal con tapa, que sean de uso alimentario y que estén limpios o preferiblemente estériles.
- Etiquetar el recipiente con la hora y el día de la extracción, (si es para traer al Hospital poner el nombre del bebé).
- Previa a su congelación, la leche debe enfriarse en nevera y congelarse en las 24 horas siguientes a la primera extracción.
- Se pueden ir juntando las extracciones de un mismo día en un recipiente, guardarlas en la nevera y congelarla si no la va a necesitar, (no mezclar leche de días distintos y apuntar la hora de la primera extracción).
- Refrigerar inmediatamente en nevera tras su extracción si se va a almacenar, en caso de no refrigerar aguanta 6 horas a temperatura ambiente.
- No almacenar en la puerta ya que la temperatura varía más.
- En nevera a 4°C entre 5-8 días sigue siendo apta para el consumo, después habría que desecharla.
- Si se va a congelar no llenar los recipientes hasta el borde y si se utilizan bolsas no dejarlas en contacto directo con la superficie del congelador

TRANSPORTAR

- Asegurarse de que los recipientes están bien cerrados y etiquetados.
- Guárdelos inmediatamente tras la extracción en una nevera a temperatura inferior a 5°C (en la zona más fría de la nevera).
- Se transportará en una nevera o bolsa portátil con varios acumuladores de frío (menos de 5°C), La leche congelada o refrigerada puede separarse en capas e incluso cambiar de color, esto es normal, su leche seguirá siendo igual de buena.
- Cuando llegue al Hospital se la entregará al personal de la unidad.

DESCONGELAR

- Descongelación lenta, sacar la leche del congelador y dejarla descongelar en nevera. Debe utilizarse antes de 24 horas, tras la descongelación, (nunca volver a congelarla).
- Descongelación rápida: bajo un chorro de agua fría y poco a poco añadir agua más caliente, o introducirla en un recipiente con agua calentada previamente. En este caso la leche deberá consumirse antes de 3 horas, después desechar.
- **NUNCA DESCONGELAR EN MICROONDAS, FUEGO O BAÑO MARIA.**

CALENTAR

- Es suficiente con que la leche este tibia, a temperatura corporal.
- La leche que ha estado en la nevera se debe calentar al baño maría o bajo el grifo de agua caliente, **NUNCA HERVIR NI CALENTAR AL MICROONDAS.**
- Una vez calentada, la que no se tomó el bebé debe desecharse.

CUADRO RESUMEN DE LA CONSERVACIÓN DE LECHE MATERNA

	Tª Ambiente	Nevera	Congelador dentro nevera	Congelador puerta separada (**Combi)	Congelador independiente (****-19°C)
LECHE MATERNA RECIÉN EXTRAIDA	Refrigerar inmediatamente.	A 4º C. de 5-8 días (No poner en la puerta)	DOS SEMANAS	3-4 MESES	6-12 MESES
LECHE MATERNA DESCONGELADA	Lo que dure la toma	24 HORAS DESDE LA DESCONGELACIÓN	NO VOLVER A CONGELAR		