

# Conservación LECHE MATERNA

@babylactancia



## Higiene

Lavar las manos con agua y jabón antes de la extracción, no es necesario lavar los pechos



## Almacenaje

Bolsas aptas leche materna

Botes vidrio o plástico sin BPA aptos para alimentación

Anotar fecha y cantidad (60ml o 2oz en caso de no saber cuánta toma aún)



## Conservación

A temperatura ambiente 4h-6h (idealmente refrigerar cuanto antes)

Nevera portátil y bloque hielo (15°) hasta 24h

En nevera hasta 5 días

En congelador <-20°C 6 meses



## Preparación

Si está recién extraída se puede dar a temperatura ambiente

Si está congelada se puede descongelar en nevera por la noche

Si se quiere descongelar o calentar hacerlo en agua caliente, en recipiente o cazo fuera del fuego, se trata solo de atemperar



@babylactancia

