

## NORMAS DE CONSERVACIÓN DE LA LECHE HUMANA

Para la desinfección de vuestros biberones y saca-leches en casa, se pondrá agua al fuego y una vez iniciada la ebullición se mantendrá durante 5 minutos. Se escurrirán, se dejarán secar y se cerrarán. Esto es suficiente hacerlo una vez al día, después de cada toma lo lavareis con agua y jabón de lavar los platos, utilizando un cepillo alargado dedicado para ese único uso. (Los biberones que os damos en Neonatos ya son estériles)

Para trasladar la leche materna desde casa hasta el hospital utilizar neveras portátiles.

### Tiempo y temperaturas

\***Calostro** a temperatura ambiente (27°-32°): de 12 a 24 horas

#### \***Leche Madura:**

25 °C: ..... 4h en hospital y 8 h en domicilio

Refrigerada entre 0 y 4 °C (nevera)..... 5 días hospital y 8 días en domicilio

#### \***Leche Congelada:**

Congelador dentro de la misma nevera.....2 semanas

Congelador que es parte de la nevera  
pero con puertas separadas .....3-4 meses

Congelador tipo "combi" a -19 °C .....6 meses

#### \***Descongelación y calentamiento de la leche materna**

**Descongelar en varias horas:** sacar del congelador y dejarla en la nevera.

**Descongelar inmediatamente:** dentro de otro recipiente con agua caliente (al baño María), desechando la leche que quede y no guardándola de nuevo

Una vez descongelada, si está en nevera dura 24 horas y a temperatura ambiente dura 1 h.

**Calentamiento:** no utilizar microondas (ni para descongelar ni para calentar) y no hervir (pierde vitaminas).

**NO ALMACENAREMOS LA LECHE MATERNA EN LA PUERTA DEL  
CONGELADOR, YA QUE LA TEMPERATURA ES MENOS ESTABLE**

**UNA VEZ DESCONGELADA LA LECHE MATERNA NO LA VOLVEREMOS A  
CONGELAR**