

# Conservación leche materna

La leche materna almacenada tiende a separarse en capas; la grasa (nata) queda en la parte superior. Mueve suavemente el biberón para mezclar las capas antes de alimentar a tu bebé. Si agitas el biberón con una fuerza excesiva, puedes dañar algunos de los componentes nutritivos y protectores de la leche

T° AMBIENTE	REFRIGERADOR	CONGELADOR	
16°C a 26°C	4°C o menos	-12°C	-13°C a -18°C
3 horas	3 días max.	3 meses	3 a 6 meses
<b>LECHE MATERNA DESCONGELADA</b>			
DESCONGELADA A T° AMBIENTE: usar en 4 hrs. DESCONGELADA EN REFRIGERADOR: usar en 24 hrs.			
<b>NUNCA VOLVER A CONGELAR</b>			
PUEDES JUNTAR EXTRACCIONES DE DIFERENTES HORAS DEL DIA Y LUEGO CONGELAR SIEMPRE Y CUANDO ESTEN A UNA MISMA TEMPERATURA			
No volver a almacenar si la leche entra en contacto con la boca o saliva de nuestro bebé			



## Cómo almacenar la leche materna en el refrigerador

1. Enfría la leche materna lo antes posible tras su extracción.
2. Guarda la leche en biberones para leche materna limpios o en bolsas de almacenamiento fabricadas con materiales que no contengan BPA (bisfenol A).
3. Almacena la leche materna en la parte más fría del refrigerador: en la parte posterior, en el estante situado encima del compartimento de las verduras. No la almacenes en la puerta, donde la temperatura es menos consistente.

## Cómo almacenar la leche materna en el congelador

1. Congela la leche materna lo antes posible tras su extracción.
2. Para facilitar la descongelación y minimizar las pérdidas, guarda la leche en porciones pequeñas (menos de 60 ml). Estas raciones se pueden combinar después de descongelarlas.
3. Comprueba que tus recipientes de almacenamiento de leche materna se puedan usar en el congelador. Algunos productos (como los biberones de cristal) pueden romperse a temperaturas muy bajas. Las bolsas de almacenamiento de leche materna de Medela son ideales para almacenar la leche materna congelada, ya que son aptas para congelador, están listas para su uso y son fáciles de etiquetar.
4. No llenes los biberones ni las bolsas más de tres cuartos de su capacidad, ya que la leche materna se expande al congelarse.
5. Almacena la leche materna congelada en la parte posterior del congelador, donde la temperatura es más constante. Mantenla alejada de las paredes de los congeladores con función de autodescongelación.

**Recuerda:**  
una vez descongelada la leche materna no puede volver a congelarse