



## Conservación de la leche materna

### La higiene es importante:

- Lávate las manos.
- Usa un frasco o un bote limpios y con tapas.
- También puedes usar una bolsa para leche materna.
- Después de la extracción de la leche materna, lava todas las piezas del sacaleches con agua caliente y detergente para platos.
- O en el lavavajillas.



### Tiempos y temperaturas adecuados para conservar la leche materna extraída:

- **A temperatura ambiente: 3-4 horas**



16-29 °C

- **En la nevera: 3 días**



menos de 4 °C

- **En el congelador: 6 meses**

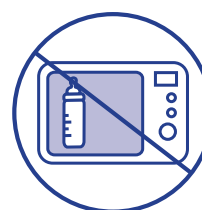
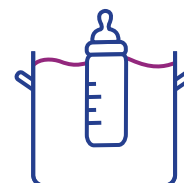


Menos de -17 °C



## Cómo descongelar la leche materna:

- Coloca la leche congelada en la nevera durante un par de horas.
- Calienta la leche al baño María y remuévela para que se distribuya la grasa.
- No calientes la leche materna en el microondas.



## ¿Cuánto tiempo puedes conservar la leche materna descongelada?

- Usa la leche materna descongelada en un plazo de 24 horas. Manténla en la nevera.
- No vuelvas a congelar la leche materna que se haya descongelado.
- Si tu bebé no ha tomado toda la leche materna, elimina el resto.

