



## Conservazione del latte materno

### L'igiene è importante:

- Lavarsi le mani.
- Utilizzare un barattolo o una tazza pulita con coperchio.
- Oppure utilizzare un sacchetto per il latte materno.
- Dopo aver estratto il latte, lavare tutte le parti del tiralatte con acqua calda e detergente.
- Oppure lavateli nella lavastoviglie.



### Questo è il tempo di conservazione del latte materno espresso:

- a temperatura ambiente: 3-4 ore



16-29 °C

- nel frigorifero: 3 giorni



meno di 4 °C

- nel congelatore: 6 mesi

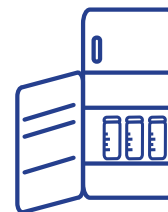


più freddo di  
sotto i -17 °C



## Scongelare il latte materno:

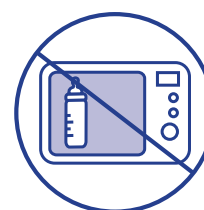
- Mettere il latte congelato in frigorifero per qualche ora.



- Scaldare il latte a bagnomaria. Scuotere il recipiente con il latte. In questo modo si distribuisce il grasso.



- Non scaldare il latte materno nel microonde.



## Consigli per l'uso del latte materno scongelato:

- Non ricongelare il latte materno scongelato.



- Utilizzare il latte materno scongelato entro 24 ore. Conservare in frigorifero.



- Il bambino non ha bevuto tutto il latte materno? Somministrare il latte rimasto entro 2 ore. Gettare poi il resto.

