

# COME CONSERVARE IL LATTE MATERNO

*Consigli pratici*



	Latte materno fresco	Latte materno scongelato
<b>A TEMP. AMBIENTE</b> non superiore ai 25°C	4 ore	4 ore
<b>IN BORSA TERMICA</b> con blocchetti refrigeranti	24 ore	24 ore
<b>IN FRIGORIFERO</b> 0-4°C	96 ore <small>Se prevedi di non utilizzarlo conservalo nel freezer possibilmente nelle prime 24 ore</small>	48 ore
<b>IN FREEZER</b> -18°C	12 mesi	



## Per l'estrazione del latte:

1. Scegli un posto tranquillo e pulito, lega i capelli e lava mani e avambracci con acqua corrente e sapone
2. Pulisci il seno solo con acqua prima di iniziare la spremitura
3. Utilizza un contenitore pulito in vetro o in plastica dura o, in alternativa, sacchetti sterili monouso
4. Se lo estrai manualmente, poni il contenitore subito al di sotto dell'areola
5. Le spremiture successive vanno messe in contenitori differenti nell'arco delle 24 ore
6. Al termine della giornata puoi raggruppare il latte raccolto e già refrigerato in un numero minore di contenitori
7. Se desideri congelare il tuo latte, non riempire completamente il contenitore (lascia circa 2 cm liberi)
8. Identifica il contenitore utilizzando un'etichetta con la data della raccolta
9. Se riposto per semplice refrigerazione, metti il contenitore in un sacchetto per alimenti, in posizione eretta, nella parte posteriore del frigorifero

## Il latte materno:

- Prima dell'utilizzo può essere riscaldato a bagnomaria o con uno scaldabiberon. Non va usato il microonde
- Se già caldo non può essere nuovamente riscaldato o riposto in frigo
- Se è congelato, lo scongelamento va fatto lentamente in frigorifero, oppure riscaldandolo sotto acqua corrente a temperatura <37°C o a bagnomaria
- Se scongelato non può essere ricongelato
- Lo scongelamento del latte potrebbe portare a variazioni di odore o colore che non stanno ad indicare una perdita delle sue proprietà

A cura del

**TASIP**  
Tavolo Allattamento  
della SIP

Approvato da  
**COMASIN**  
Commissione Allattamento  
della SIP



## References:

- Parker MG, et al. "Promoting Human Milk and Breastfeeding for the Very Low Birth Weight Infant." *Pediatrics*. 2021 Nov;148(5):e2021054272.
- Borges NS, et al. "Quality of human milk expressed in a human milk bank and at home." *J Pediatr (Rio J)*. 2018 Jul-Aug;94(4):399-403.
- Scott H, et al. "Expressed breastmilk handling and storage guidelines available to mothers in the community: A scoping review." *Women Birth*. 2020 Sep;33(5):424-432.