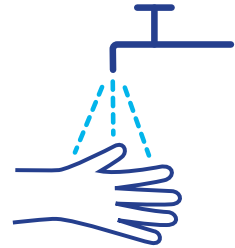




## Armazenamento de leite materno

### A higiene é importante:

- Lave as suas mãos.
- Use um frasco ou copo limpo com uma tampa.
- Ou utilize um saquinho de leite materno.
- Depois de bombear, lavar todas as partes da bomba com água quente e detergente.
- Ou na máquina de lavar louça.



### Este é o tempo que se pode armazenar o leite materno expresso:

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



16-29 °C

- **No frigorífico: 3 dias**



mais frio do que 4 °C

- **No congelador: 6 meses**



mais frio do que menos 17 °C

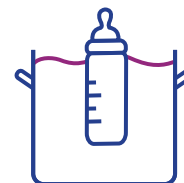


## É assim que se descongela o leite materno:

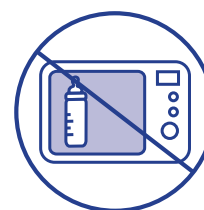
- Coloque o leite congelado no frigorífico durante algumas horas.



- Aquece o leite num banho Maria. Sacude o leite. Assim distribui-se a gordura.



- Não aquecer o leite materno no microondas.



## Pode armazenar leite materno descongelado durante este período de tempo:

- Não voltar a congelar o leite materno descongelado.
- Utilize o leite materno descongelado no prazo de 24 horas. Guarde-o no frigorífico.
- O seu bebé não bebeu todo o leite materno? Deite o resto fora.

