



General | Actualitzat el 10/07/2023 a les 07:30

# Guia ràpida per conservar la llet materna

*Quins recipients són adequats? A quina temperatura ha d'estar? Quants dies?*

[inicicentrareport]Hi ha diferents moments si dones el pit en què pots necessitar **extreure't llet** i **conservar-la**: en una ingurgitació mamària, mastitis, necessitat de suplementació del nadó, tornada a la feina, etc.

[intext1]

Les llevadores i consultores internacionals de lactància Mariona i Sònia, de **Més que Llet**, expliquen quina és la millor manera en aquesta **guia ràpida**:

## Temps de conservació

<b>Temperatura ambient</b> 16-29°C	3-4 hores òptim / 6-8 acceptable
<b>Nevera</b> <4°C	72 hores òptim / 5-8 dies acceptable
<b>Congelador</b>	6 mesos òptim / 12 mesos acceptable
<b>Llet descongela</b>	24 h amb nevera / 2-3 hores amb aigua calenta

**CRIAR**.cat



---

[GotaVerdaPle] **En quins recipients?** La composició de la llet varia segons el mètode d'extracció que utilitzem i el recipient on la guardem. Els més recomanats són els de **vidre i polipropilè**; recipients d'ús alimentari, sense bisfenol A i B.

Només és necessari esterilitzar-los abans del primer ús. Les pròximes vegades amb aigua i sabó és suficient. Es pot fer servir el rentaplats.

[GotaVerdaPle] Es recomana congelar quantitats petites en pots o bossetes, uns **40-60 ml** i en un calaix específic del congelador. En alguns casos es pot donar que la llet adopti un sabor metàl·lic. Si això passa, col·locant el pot de llet dins un altre recipient hermètic serà suficient.

[GotaVerdaPle] Per altra banda, pot passar que la llet en descongelar-la tingui un **sabor agre**. Això és degut a un enzim que té la llet, la lipasa. Si el nadó accepta bé la llet no cal fer res, la llet és bona igual. Però altres aquest canvi de sabor no els hi agrada i la rebutgen.

[intext2]

Hi ha **dos mètodes** per eliminar la lipasa i que això no passi:

[GotaVerdaBuit] Refredar ràpidament la llet (bol amb aigua i gel) i congelar-la.

[GotaVerdaBuit] Posar-la al foc a 60°C (fins que surtin bombolletes als voltants). Retirar-la del foc i refredar-la ràpidament amb un bol amb aigua i gel i congelar-la.

[GotaVerdaPle] Per **descongelar-la** és suficient amb posar el pot de llet sota l'aixeta amb aigua calenta. També podem escalfar aigua al foc i quan estigui ben calenta retirar-la del foc i posar-li el pot de llet a dins. En ser petites quantitats es descongelarà fàcilment.

[GotaVerdaPle] Si la llet extreta es guarda **a la nevera**, es desaconsella posar-la a la porta. La part baixa i més al fons de la nevera és la més freda, per tant, la que conserva millor.

[GotaVerdaPle] Si la guardem en una **bossa-nevera portàtil** quan estem a la feina, per exemple, pot aguantar fins a 24 h (a uns 15°C).[ficentrareport]