



Clínica Médica Dr. Emídio Carreiro & Dra. Margarida Souto
Av. D. Manuel II, 2070 7º sala 71 Maia Tel. 229406062

Conservação do leite materno

A conservação do leite materno no frio pode ser efetuado em diferentes compartimentos.

O tempo de validade está dependente das temperaturas do local de armazenamento e dos cuidados de higiene utilizados na colheita (muito importante).

Após várias pesquisas em sociedades e *sites* científicos aconselho a conservação do leite, de acordo com a tabela em baixo.

Local de conservação	Tempo de validade
Leite extraído á temperatura ambiente	25-27°C - 4h < 25°C 4-8h
Descongelado no frigorífico	24h
Descongelado imediato (recurso a água quente)	Uso imediato
Frigorífico (fundo da 1ª prateleira)	3-8 dias
Congelador com porta separada (Frigorífico Combinado -18°C)	3-6 meses
Arca Frigorífica (-/20°C ou + baixo)	9-12 meses

Alguma bibliografia de apoio:

Uptodate: Patient education: Pumping breast milk (Beyond the Basics) (05-10-2016)

AAP: [Tips for Freezing & Refrigerating Breast Milk - HealthyChildren.org](http://www.healthychildren.org)

DGS: <http://www.saudereprodutiva.dgs.pt/aleitamento-materno/folhetos-de-apoio.aspx>

Emídio Carreiro – Pediatra

Revisto em 08|10|2016

Nota: Este texto não substitui o conselho médico, diagnóstico ou tratamento. Procure sempre o conselho do seu médico.