

Förvaring av bröstmjölk

Bröstmjölk kan samlas in och förvaras. Det är viktigt med god handhygien – tvätta alltid händerna innan du ska handmjölka eller sätta ihop bröstpumpsdelarna för att pumpa.

Rumstemperatur

Färsk urpumpad bröstmjölk kan förvaras i rumstemperatur **i upp till 6 timmar**.

Ställ helst mjölken i kylskåpet så snart som möjligt om du ska spara den.

Kylskåp (max +4 grader)

Bröstmjölk som ska frysas kan förvaras i kylskåp **i högst ett dygn**.

Färsk bröstmjölk kan förvaras i kylskåp **i upp till 72 timmar**.

Tinad bröstmjölk kan förvaras i kylskåp **i upp till 48 timmar**.

Nypumpad kroppsvarm mjölk får inte blandas med kylskåpskall eller fryst mjölk utan måste först kylas i separat kärl.

Om mjölken ska frysas ska detta ske **inom ett dygn**.

Frys

Bröstmjölk som ska frysas kan förvaras i kylskåp **i högst ett dygn**.

Bröstmjölk kan förvaras i frys (-18 grader C) **i upp till 3 månader** och i frys (-20 grader C) **i upp till 6 månader**

Upptining av fryst bröstmjölk

Som regel är det bäst att tina fryst bröstmjölk i kylskåpet. Mindre mängder bröstmjölk till kommande mål kan vid behov tinas i kallt vattenbad.

Uppvärmning av kylskåpskall bröstmjök

Uppvärmning ska ske strax före måltid i varmvattenbad eller vid små volymer (upp till 30 ml) under rinnande vatten om behållaren är försluten med lock. Testa temperaturen genom att hälla en droppe på insidan av handleden (eftersträva kroppstemperatur - cirka 37 grader C).

Under förvaring kan mjölken ha separerat i olika lager – vrid på flaska försiktigt efter uppvärmning så att mjölken blandas.

Använd helst inte mikrovågsugn för att tina eller värma bröstmjölken. Den ojämna uppvärmningen kan göra att viktiga ämnen i mjölken kan förstöras. Mjölken kan också bli väldigt varm.

Överskottsmjök kan doneras

Du som har ett överskott på bröstmjök kan donera mjök till barn som behöver den.

För att kunna donera bröstmjök ska du vara nikotin och drogfri och inte gjort någon form av piercing/tatuering inom 6 månader. Du ska heller inte stå på någon kontinuerlig medicinering.

Kontakta neonatalavdelningen för mer information.