GHID RAPID

CUM PĂSTREZI *laptele matern*

Regula 4 · 4 · 6

4 ORE
la temperatura camerei

4 ZILE
în frigider

6 LUNI
în congelator

LAPTE PROASPĂT EXTRAS

Temperatura camerei până la 25 °C	**până la 4 ore**
Geantă frigorifică cu acumulatori de gheață	**până la 24 ore**
Frigider 0–4 °C în spate, nu pe ușă	**până la 4 zile**
Congelator −18 °C ideal 6 luni · acceptabil 12	**6–12 luni**
Compartiment din frigider cu o singură ușă, nu atinge −18 °C	**≈ 2 săptămâni**

LAPTE DEZGHEȚAT

La temperatura camerei	**1–2 ore**
În frigider	**24 ore**
Nu se recongelează	

RĂMAS DUPĂ MASĂ

2 h

se folosește în 2 ore, apoi se aruncă

Bebeluș prematur sau internat?
Urmează indicațiile echipei medicale: timpii pot fi mai scurți.

LACTA

Sursa: CDC, actualizat 2026 · ABM Protocol #8

GHID PRACTIC

UNDE PĂSTREZI *laptele matern*

DA, RECOMANDATE



Pungi pentru lapte matern

Rezistente, sigure și gândite pentru congelare. Ocupă puțin loc.



Recipiente fără BPA, cu capac etanș

Reutilizabile, certificate pentru alimente și congelare. Și biberoanele cu capac etanș sunt potrivite.



Borcane de sticlă cu capac de plastic

Sticla nu absoarbe mirosuri sau grăsimi. Spală-le cu apă fierbinte și detergent sau în mașina de spălat vase.

MAI BINE EVITĂ



Pungi tip Ziploc

Nu sunt făcute pentru lapte matern: se pot perfora în congelator.



Capace metalice

Metalul se poate oxida; preferă un capac de plastic etanș.



Plastic nealimentar

Nu este destinat alimentelor sau congelării.



Biberon cu tetina pusă

Nu se închide etanș: tetina poate contamina laptele.

Lasă ~2,5 cm liberi: laptele se dilată

Notează data extragerii

Porții mici: 60–120 ml

Sursa: CDC, actualizat 2026 · ABM Protocol #8

LACTA