

OPPBEVARING AV MORSMELK

Gjelder ikke morsmelkerstatning

Det er viktige forskjeller mellom holdbarheten til brystmelk og morsmelkerstatning. Brystmelk er mye mer holdbar enn erstatning. I sykehus er vi ekstra forsiktige med hvordan mat håndteres, til både voksne og barn. Derfor er det litt kortere frister for når morsmelken må brukes på sykehus, enn hjemme.



trygghet når du trenger det mest

Morsmelk	Hjemme	På sykehus
----------	--------	------------

trygghet når du trenger det mest

Nypumpet, romtemperatur 18-22 grader	8 timer	4 timer
--------------------------------------	---------	---------

trygghet når du trenger det mest

Nypumpet, i kjøleskap, 0-4 grader	3-4 døgn	2 døgn
-----------------------------------	----------	--------

trygghet når du trenger det mest

Opptint, i kjøleskap, 0-4 grader	1 døgn etter tining	1 døgn etter tining
----------------------------------	---------------------	---------------------

trygghet når du trenger det mest

Opptint, i romtemperatur 18-22 grader	4 timer	4 timer
---------------------------------------	---------	---------

trygghet når du trenger det mest

Dypfrost, minst 18 minusgrader	Opp til 6 måneder	(Ikke aktuelt å oppbevare lengre enn sykehusopphold)
--------------------------------	-------------------	------------------------------------------------------

Ikke frys ned melk som skal brukes innen et par døgn, det er bedre at den er fersk enn opptint.

Du kan lese mer om oppbevaring av morsmelk på ammehjelpen.no
(<https://ammehjelpen.no/artikkel/42/Oppbevaring-av-morsmelk>)

trygghet når du trenger det mest