

Petit mémo de la conservation du lait de mère. A l'intention de la personne qui garde le bébé.

Réchauffage du lait:

Agiter doucement le lait afin de l'homogénéiser.
Vous pouvez réunir plusieurs lots pour un même repas.

Lait maternel réfrigéré:

Bain-marie tiède ou chauffe-biberon à thermostat 1.

Pas de micro-ondes.

Agiter avant de vérifier la température.

Une étude réalisée en mai 1998 a montré qu'un biberon de lait maternel auparavant réfrigéré, ensuite réchauffé et en partie consommé par l'enfant peut être remis au réfrigérateur (mais surtout pas congelé) et être à nouveau donné à l'enfant dans un maximum de 48h. (attention: pas de cumul de temps de conservation).

Lait maternel congelé.

Dans l'idéal, le mettre au réfrigérateur la veille pour qu'il se décongèle. Une fois décongelé, mais pas réchauffé, il peut se conserver 24h au réfrigérateur.

En cas « d'urgence », le récipient peut être mis sous un robinet d'eau froide en ajoutant progressivement de l'eau chaude ou en le mettant dans un bain-marie tiède ou au chauffe-biberon thermostat 1. **Pas de micro-ondes.**

Agiter avant de vérifier la température.

Le lait décongelé ne doit jamais être recongelé.

Le lait maternel peut également être utilisé dans les purées,... du bébé.

Durée de conservation:

Attention à ne pas cumuler les temps de conservation.

À température ambiante (19°C à 22°C): jusqu'à 10h.

Au réfrigérateur (0°C à 4°C: au fond du réfrigérateur et non dans la porte): de 5 à 8 jours.

Au congélateur:

- dans le freezer du réfrigérateur: 2 semaines,
- dans le compartiment congélateur d'un réfrigérateur-congélateur: 3 à 4 mois,
- dans un congélateur séparé à -18°C: plus de 6 mois.

Source: LLL France 2009.

N'hésitez surtout pas à nous contacter en cas de question.

RENOAL - 06 31 71 89 41 - de 8h à 22h, 7j/7.



Petit mémo de la conservation du lait de mère. A l'intention des mères.

Les informations suivantes sont fondées sur les études les plus récentes.

Elles s'appliquent aux mères qui:

- tirent leur lait pour un usage domestique (par opposition à un usage hospitalier),
- allaitent des bébés nés à terme et en bonne santé,
- lavent soigneusement leurs mains avant de tirer leur lait,
- utilisent des récipients soigneusement rincés à l'eau froide puis lavés à l'eau chaude savonneuse, et ensuite à nouveau bien rincés et séchés à l'air.

Le récipient:

Pour une utilisation occasionnelle, la matière du contenant importe peu. Si le lait ne doit pas être congelé, le lait est mieux préservé dans du plastique.

Si le lait doit être congelé, les sachets prévus pour stocker le lait maternel représentent le meilleur choix. Tout récipient à usage alimentaire (verre ou plastique), facile à nettoyer et pouvant se fermer hermétiquement peut être utilisé.

Il est occasionnellement possible d'utiliser des sachets destinés à la congélation des aliments. Dans ce dernier cas, il vaut mieux verser le lait dans deux sachets enfilés l'un dans l'autre (pour éviter les fuites) et les entreposer dans un récipient rigide.

Un petit volume (60 à 120mL) sera plus rapide à réchauffer et cela diminuera aussi le risque de gaspiller le lait.

Chaque récipient doit être correctement étiqueté avec la date et la quantité de lait recueilli, ainsi que le nom de l'enfant si celui-ci est gardé avec d'autres bébés.

Utiliser en priorité le lait le plus ancien. Vous pouvez réunir plusieurs lots pour un même repas.

Durée de conservation:

Attention à ne pas cumuler les temps de conservation.

Idéalement, le lait maternel recueilli doit être d'abord rapidement refroidi en passant le récipient sous un filet d'eau froide.

À température ambiante (19°C à 22°C): jusqu'à 10h.

Au réfrigérateur (0°C à 4°C: au fond du réfrigérateur et non dans la porte): de 5 à 8 jours.

Au congélateur:

- dans le freezer du réfrigérateur: 2 semaines.
- dans le compartiment congélateur d'un réfrigérateur-congélateur: 3 à 4 mois.
- dans un congélateur séparé à -18°C: plus de 6 mois.

Source: LLL France 2009.

N'hésitez surtout pas à nous contacter en cas de question.

RENOAL - 06 31 71 89 41 - de 8h à 22h, 7j/7.

