

Conservation du lait maternel

Les recommandations suivantes s'appliquent à la mère qui :

- allaite un bébé né à terme et en bonne santé
- conserve son lait pour un usage courant (par opposition à un usage hospitalier)
- lave soigneusement ses mains avant d'exprimer son lait
- utilise des récipients qui ont été rincés à l'eau froide puis lavés à l'eau chaude savonneuse et ensuite à nouveau bien rincés et séchés à l'air

ATTENTION : même si le lait maternel peut sans danger être laissé à température ambiante (19° à 22 °C) pendant quatre heures(en le laissant à température ambiante) pour une utilisation immédiate, il vaut mieux le refroidir rapidement sous un filet d'eau froide et le mettre au réfrigérateur.

On peut le garder au réfrigérateur entre 0° et 4° durant 48heures. Quelques heures dans une glacière avec des pains de glace adaptés et en fonction des conditions climatiques.

Pour le conserver plus longtemps, il faut le congeler dans un congélateur 3 étoiles à – 18°C : 4 mois.

ATTENTION : ces temps de conservation du lait humain ne sont pas cumulatifs.

Si on choisit de congeler le lait, c'est le jour même qu'il faudra le faire après l'avoir rapidement mis à refroidir sous un jet d'eau froide.

* **Une fois le lait décongelé, il ne faut pas le recongeler.** Si pour une raison quelconque, le congélateur s'est arrêté et que le lait s'est décongelé, il faut l'utiliser tout de suite ou le jeter.

* **Après avoir tiré votre lait**, versez-le dans des récipients en verre, en plastique, des biberons, ou alors dans des sachets à usage unique, prévus pour conserver le lait humain. Le lait doit être étiqueté avec le jour, le mois et la quantité recueillie. Le nom du bébé doit être ajouté s'il est gardé en structure collective.

* **Utilisez un récipient propre différent à chaque fois au cours de la journée.** Ces différents lots, rapidement refroidis, peuvent être mélangés le soir pour une tétée.

* **Ne remplissez pas à ras bord** les récipients destinés à la congélation. Ne serrez pas les bouchons à fond tant que le lait n'est pas complètement congelé.

* **Si vous utilisez des sachets prévus pour la congélation du lait maternel** (type Ameda®, Medela®, Lactisac®), suivez le mode d'emploi indiqué. Ils s'adaptent directement sur certains tire-lait. Les sachets de lait peuvent être congelés, soit bien à plat, soit en les plaçant verticalement dans un récipient rigide. Une fois congelés, ils sont à manipuler avec précaution pour éviter qu'un choc ne les fende ou ne les fissure.

Les sachets destinés à la congélation des aliments sont plus minces et ont souvent besoin d'être doublés. Ils ne sont pas recommandés pour un usage constant, car les graisses adhèrent au plastique de ce type de sachet et l'apport en lipides peut être insuffisant pour certains bébés en situation particulière (prématurité ou hospitalisation). Congeler en petite quantité(60ml/120ml).