



Conservation du lait maternel



A la maison

Lait frais (noter la date et l'heure du recueil)

A température ambiante (< 25°C) : **4 heures**

Au réfrigérateur (+ 4°C / ni dans la porte ni dans le bac à légumes) : **4 jours**

Ne pas mélanger des laits de températures différentes. Privilégier les petites quantités.

Le lait peut être conservé dans un contenant propre et hermétique (petit pot, sac à glaçons, ...)



Lait congelé (noter la date et l'heure du recueil)

Le plus vite possible après le recueil et au maximum dans les 48 heures

Au congélateur (- 18°C / pas dans le freezer) : **4 mois**



Comment le décongeler ?

Décongélation lente* : **24 heures** au réfrigérateur (à consommer dans les 24 heures qui suivent)

Décongélation rapide : **quelques minutes** sous l'eau chaude (à consommer dans l'heure)



Comment le réchauffer ?

Chauffe-biberon ou bain-marie : température modérée ($\leq 37^{\circ}\text{C}$)

Sous l'eau tiède du robinet ou dans un bol d'eau tiède

Ne pas mettre au micro-onde

*Le lait non bu ne peut plus être consommé mais il peut être utilisé différemment (eau du bain...)***



Comment le transporter ?

Trajet < 2 heures : glacière ou sac isotherme avec des pains de glace en nombre suffisant

A remettre au frais le plus vite possible

Commission « Allaitement maternel » du Réseau de Périnatalité de Normandie V3.5 (2022)
d'après les recommandations françaises (ANSES 2012) et américaines (ABM 2017)

* Décongélation progressive = au réfrigérateur dans un bol d'eau froide ou à température ambiante

** Autres utilisations : **USAGE EXTERNE** en application locale en cas d'écoulement oculaire et nasale, crevasses, irritations de la peau (fesses, eczéma) ou cuisiné (flans)