

## **La conservation du lait maternel**

### **Ces durées de conservation sont pour un usage domestique et destinées à des bébés nés à terme et en santé.**

Les durées de conservation pour les dons de lait, les hôpitaux, les bébés prématurés, les bébés avec un système immunitaire affaibli sont plus rigides. Vous trouverez les sources et études sur la conservation du lait maternel dans la section sources au bas du texte.

### **Durée de conservation du lait frais (fraîchement exprimé ou sorti du frigo sans être réchauffé)**

- 4 heures à la température de la pièce (19 à 25°C).
- 24 heures dans une glacière avec un bloc réfrigérant (15°C).

### **Durée de conservation du lait frais (fraîchement exprimé)**

- Jusqu'à 8 jours au réfrigérateur (4°C).

### **Durée de conservation du lait frais sorti du frigo et réchauffé**

- Le lait maternel doit être consommé dans l'heure suivant le réchaud.

### **Durée de conservation du lait maternel ayant été soit congelé immédiatement après le tirage ou mis au frigo et ensuite au congélateur dans un délai de 24 à 48h suivant le tirage**

- 2 semaines dans un congélateur à l'intérieur du frigo.
- 6 mois dans un congélateur combiné au frigo avec porte séparée.
- 12 mois dans un congélateur style tombeau.
- La température du congélateur doit être entre -18 et -20°C.

### **Durée de conservation du lait congelé et décongelé 24h après décongélation complète**

- Ne pas recongeler le lait.
- Un lait décongelé, mis à température ambiante doit être consommé dans l'heure.

- Lait chauffé doit être consommé dans l'heure.

### **Voici ce que les instances mentionnent sur le lait maternel chauffé 2x**

**Selon INSPQ**, si le lait (frais, réfrigéré ou décongelé) a été chauffé, mais que votre bébé a changé d'idée, vous n'avez pas à le jeter s'il n'a pas été en contact avec les bactéries de la bouche du bébé. Il peut se conserver au réfrigérateur pendant 4 heures de plus. Utilisez-le au prochain boire, sinon il devra être jeté.

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/lait/manipulation-du-lait-maternel-exprime>

Un **article de la LLL** mentionne qu'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 48 heures. (Attention au cumul de temps de conservation).

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/feuilles-de-lll-france/1001-petit-memo-de-la-conservation-du-lait-a-lintention-de-la-personne-qui-garde-le-bebe>

### **Quelques astuces supplémentaires pour assurer la salubrité du lait:**

- Réfrigérer le lait le plus rapidement possible après le tirage, si le lait n'est pas destiné à être consommé dans les 4h.
- Avant de mélanger 2 laits tirés, ils doivent être à la même température pour éviter les chocs thermiques.
- Toujours conserver le lait au fond du frigo ou du congélateur, ne pas mettre dans la porte.
- ⚠ Les temps de conservation ne se cumulent pas. Par exemple: vous ne pourriez pas conserver 4h température pièce et ensuite le réfrigéré pour ensuite le faire chauffer et le donner à bébé.

### **Le lait maternel peut être conservé dans:**

- Des contenants de verre (c'est l'idéal pour conserver).
- Des contenants en plastique.
- Des sacs de plastique conçus spécialement pour la congélation du lait maternel.

- Dans des sachets de plastique réutilisable comme ceux de la marque Junobie.

### **Quelques trucs pour la congélation:**

- Assurez-vous de mettre la date de tirage sur vos sachets et d'en faire une bonne rotation pour éviter de perdre votre précieux or blanc.
- Conservez dans des sachets remplis au 2/3 puisque le lait contient beaucoup d'eau qui prendra de l'expansion.
- Idéalement faire des sachets contenant différentes quantités.
- Avant de congeler votre lait en grande quantité, il serait bien de voir s'il développe des lipases.

<https://www.lilfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/l-allaitement-au-fil-du-temps/2064-quand-le-lait-tire-prend-un-mauvais-gout>

### **Quelques renseignements et trucs supplémentaires:**

- Il est préférable de chauffer le lait maternel au bain-marie ou au chauffe-biberon.
- Il est également recommandé de le brasser plus délicatement afin d'éviter de briser certaine molécule. On le fait valser dans la bouteille comme un bon vin ou encore on la roule doucement entre nos deux mains.
- Le lait évolue selon l'âge de l'enfant, les virus, ce que la mère à manger, etc. même si le lait a été congelé il y a plusieurs mois, il reste parfaitement adapté à l'enfant.
- Il est recommandé de donner le lait autrement qu'au biberon pour éviter une confusion sein-tétine.
- Lorsque le lait n'est plus propre à la consommation, vous pouvez le mettre dans le bain comme hydratant ou vous en servir pour faire des savons.

### **Pasteurisation maison du lait maternel**

<https://www.dispensaire.ca/app/uploads/Pasteurisation-lait-maternel-%C3%A0-domicile.pdf>

### **En cas de panne de courant**

<https://www2.gnb.ca/content/dam/gnb/Departments/h-s/pdf/fr/MilieusSains/Aliments/PanneDeCourant.pdf>

### **Quelques sources et études sur la conservation du lait maternel**

<https://www.canalvie.com/famille/bebe/articles-bebe/conservation-du-lait-maternel-1.1020101>

<https://www.lllfrance.org/1232-conservation-du-lait-maternel>

<https://www.medela.ca/fr/allaitement/meres-parcours/conserver-et-decongeler-lait-maternel>