

# CONSERVER ET RECHAUFFER LE LAIT MATERNEL

Vous avez tiré votre lait et vous souhaitez conserver le lait maternel correctement : quelques conseils:

## Comment conserver le lait maternel ?

Vous pouvez conserver le lait maternel dans des biberons, mais il existe aussi des sachets de conservation. Ils sont pratiques, compacts et stériles. Vous pouvez aussi utiliser une boîte à glaçons spécialement conçu pour conserver le lait maternel. Ainsi, vous créez de petites portions.

## Où et combien de temps conserver le lait maternel ?

À température ambiante	Jusqu'à 25°	4 – 6 h
Frigo	4°	3 jours
Compartiment congélateur dans le frigo	-15°	2 semaines
Congélateur	-18°/-20°	6-12 mois
Lait décongelé puis mis au frigo	4°	24 h, ne pas recongeler

## Principes de base

- Ecrivez la date à laquelle vous avez tiré votre lait sur le sachet ou biberon dans lequel vous conservez le lait maternel.
- Congelez de petites portions.
- Veillez à ce que le matériel soit propre. Rincez les biberons et accessoires de tire-lait à l'eau froide, ensuite lavez-les avec de l'eau chaude et du produit vaisselle. Vous pouvez aussi mettre le tout à la machine à laver.
- Conservez le lait à l'arrière du frigo. Ainsi, il ne sera pas directement exposé à l'air ambiant à chaque ouverture du frigo.
- Tout le lait tiré sur une journée peut se conserver dans un même récipient, s'ils ont la même température: d'abord refroidir les biberons à part, ensuite les joindre dans un même récipient si souhaité.

## Comment décongeler et réchauffer le lait maternel

Chauffer le lait maternel se fait de préférence petit à petit. Si il chauffe trop vite, il est possible que certains anticorps soit détruits à cause d'une température soudainement trop haute. Il est préférable de **décongeler le lait congelé dans le frigo**. Ceci dure minimum 8h, donc demande une certaine planification.

Le lait provenant du frigo peut se réchauffer 30min à **température ambiante**, ou dans un **chauffe biberon, ou au bain-marie**. Veillez à ce que le lait ne devienne pas trop chaud. Choisissez un chauffe biberon qui aille jusqu'à 37°C maximum. Au delà de cette température, il y a une destruction des anticorps et autres substances actives présentes dans le lait maternel. Votre lait ne deviendra alors pas mauvais, mais moins nutritif. Au bain-marie, le lait se chauffe progressivement en faisant chauffer l'eau progressivement en même-temps que le biberon plongé dans celle-ci.

Ne chauffez pas le lait dans le micro-ondes; celui-ci chauffe le lait de façon non homogène, ce qui fait que la ° du lait atteint plus de 37°C à certains endroits dans le biberon. Rien d'autre à disposition? Utilisez la puissance moyenne du micro ondes et mélangez régulièrement.

Une fois le lait chauffé, utilisez-le dans l'heure qui suit.

Ne le réchauffez plus et ne le recongelez plus.

## Autre odeur et goût

Le lait maternel provenant du frigo ou du congélateur peut avoir un autre goût que celui fraîchement exprimé de vos seins. Il se peut qu'il ait aussi une couleur rose, bleue, verte ou grise et parfois une odeur savonneuse ou amère peut être présente. Pour la plupart des bébés ça ne les dérange pas, mais certains préfèrent donc le lait "frais".

Contactez toujours votre sage-femme ou consultante en lactation  
en cas de questions ou de doutes !  
Rencontrez d'autres mamans ayant de l'expérience au Babyboost !