

# COMMENT CONSERVER LE LAIT MATERNEL À DOMICILE ?

---

Conseils pratiques



Hôpitaux  
Universitaires  
Genève

# Stocker votre lait

---

## Précautions quand vous tirez votre lait

- ▶ Lavez-vous les mains avant de tirer votre lait.
- ▶ Installez-vous au calme, confortablement, une bouteille d'eau à proximité.
- ▶ Massez si nécessaire vos seins avant et pendant la séance de tire-lait.

## Comment stocker votre lait ?

Des récipients en plastique rigide ou en verre sont recommandés pour le stockage de votre lait à long terme. Les sachets plastiques spécialement conçus peuvent être utilisés à court terme. Ils doivent être résistants et bien fermés, disposés dans un contenant rigide pour éviter qu'ils ne se renversent ou ne se percent lors du stockage.

Utilisez un récipient ou un biberon qui ferme de façon étanche. Etiquetez-le en notant la date à laquelle le lait a été tiré. Ajoutez le nom de l'enfant si le lait est utilisé en dehors du domicile (par ex. système de garde).

Vous pouvez tirer le lait plusieurs fois sur la même journée (y compris la nuit) pour obtenir le volume souhaité. Refroidissez le lait qui vient d'être tiré pendant au moins une heure au réfrigérateur avant de l'ajouter au lait déjà tiré de la journée. Conservez séparément le lait tiré sur deux journées consécutives.

## Conseils d'entretien

Après chaque utilisation, rincez le matériel du tire-lait et les récipients (ou biberons) à l'eau froide puis lavez-les à l'eau chaude avec du produit vaisselle. Il est important de bien les rincer. Laissez sécher sur une surface propre. Ce matériel peut être stérilisé jusqu'aux trois mois de l'enfant.

Le matériel du tire-lait est stérilisé une fois par jour, les récipients (ou biberons) à chaque utilisation :

- ▶ A froid : avec des tablettes de stérilisation (30 minutes).
- ▶ A chaud : à l'eau bouillante ou à la vapeur (10 minutes pour le matériel du tire-lait et les récipients, 3 minutes pour les tétines).



### INFO

Les recommandations contenues dans cette brochure concernent les bébés en bonne santé.

# Conserver à la bonne température

---

## + INFO

### Dans le frigo

Placez votre lait au fond du réfrigérateur afin d'éviter un réchauffement intermittent lié à l'ouverture de la porte.

## A quelle température conserver votre lait?

Vous pouvez laisser votre lait à température ambiante (jusqu'à 25°C) jusqu'à 4 à 6 heures maximum après l'avoir tiré.

Vous pouvez le conserver au réfrigérateur (0-4°C) 3 à 5 jours maximum.

### Attention, ces durées ne sont pas cumulables:

Si vous ne pensez pas donner votre lait à votre bébé dans les 4 à 6 heures après l'avoir tiré, il est préférable de le réfrigérer immédiatement (sac isotherme ou réfrigérateur).

Si vous n'utilisez pas votre lait dans les 48h, il convient de le congeler le jour même, après l'avoir refroidi dans le réfrigérateur. Pour ne pas rompre la chaîne du froid, le lait refroidi doit être transporté dans une glacière isotherme avec des packs de congélation.

## Congélation

- ▶ Conservation dans le freezer/compartiment (1 étoile\*) à l'intérieur du réfrigérateur (-5°C): 2 semaines.
- ▶ Conservation dans la partie congélateur (2\*\* ou 3 étoiles\*\*\*) du réfrigérateur (-12°C): 3 à 4 mois.
- ▶ Conservation dans un congélateur séparé (-18 à -20°C): 6 à 12 mois.

Si vous congélez votre lait, fractionnez-le en petites quantités (entre 60 ml et 120 ml) afin de n'utiliser que la quantité nécessaire pour votre bébé. Remplissez les récipients aux 3/4 car le lait a tendance à augmenter de volume en congelant.

## Décongélation

Pour décongeler votre lait, vous avez deux possibilités:

- ▶ Laisser le récipient fermé au réfrigérateur, une fois décongelé, il peut être conservé maximum 24 heures au réfrigérateur.
- ▶ Placer le récipient congelé dans l'eau tiède (moins de 37°C), une fois décongelé, il doit être consommé par le bébé.

Comme tout autre aliment, ne recongelez pas le lait décongelé.

## Réchauffer votre lait

Le lait le plus ancien doit être utilisé en premier (étiqueté et daté). Votre bébé peut boire du lait à température ambiante ou réchauffé. Si vous réchauffez votre lait (au bain-marie ou au chauffe-biberon), mélangez-le en tournant le récipient entre vos mains pour bien distribuer la chaleur. Vérifiez la température en faisant couler une goutte de lait sur votre poignet avant de le donner au bébé.

Le lait réchauffé qui reste après un repas peut être gardé au maximum une heure. Renoncez à utiliser le micro-ondes en raison du risque important de brûlure et de modification de la qualité nutritionnelle du lait.

## Donner le lait à votre bébé

La couleur et l'odeur de votre lait peuvent varier, surtout après décongélation. Vous pouvez tout à fait le proposer à votre bébé. Votre lait n'est pas homogène, la graisse d'aspect plus épais et plus blanc remonte à la surface. Avant de le donner à votre bébé, mélangez-le bien.

# Informations pratiques

---

## Coordonnées

Consultantes en lactation IBCLC (International board certified lactation consultant) aux HUG

Christina Lombardo, infirmière, et Pascale Benzonana, sage-femme

☎ 079 553 23 69

Consultantes en lactation IBCLC de Genève

☎ 022 752 30 09 (7j/7, de 8h-18h)

*Cette brochure a été réalisée par les consultantes en lactation IBCLC aux HUG et de Genève en collaboration avec la direction de la communication.*