

Temps de conservation du lait maternel

LE CISSS DES LAURENTIDES
complice de votre santé



Attention

Les durées de conservation ne s'additionnent pas. Autrement dit, on ne doit pas garder du lait 4 heures à la température de la pièce, puis le réfrigérer pendant 8 jours pour enfin le congeler.

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.

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur*
Lait maternel frais	4 heures à 26 °C (79 °F) 24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un <i>ice pack</i>)	8 jours à 4 °C (39 °F)	6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte) 12 mois (congélateur coffre)
Lait maternel congelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

*La température du congélateur doit être assez froide pour conserver la crème glacée dure (-18 °C ou 0 °F).

Périnatalité/Petite enfance
Direction de santé publique

www.santelaurentides.gouv.qc.ca

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Laurentides

Québec



PLUS DE 80 INSTALLATIONS
EN SANTÉ ET SERVICES SOCIAUX

Manipulation du lait maternel exprimé



Extraits du guide
*Mieux vivre avec notre enfant
de la grossesse à deux ans*

Feuille d'information à l'intention
du personnel des services de garde

Communications - Juillet 2019

Québec



Avant de manipuler le lait maternel, assurez-vous d'avoir les mains propres et d'utiliser des accessoires propres.

Conservation du lait maternel

Le lait maternel est à son meilleur quand il est frais et bu directement au sein, mais il se réfrigère et se congèle bien. Si bébé est nourri uniquement de lait maternel exprimé, il est préférable de le lui donner fraîchement exprimé ou réfrigéré. La congélation prolongée diminue légèrement la valeur nutritive du lait maternel. Ses qualités demeurent toutefois supérieures à celles de tout autre lait.

Le lait maternel peut être conservé dans des contenants de verre, de plastique rigide, et même dans des sacs à biberon épais conçus spécialement pour le lait maternel. Les sacs à biberon conçus pour les préparations commerciales sont trop minces et conviennent moins à la congélation; il faut les doubler, car ils sont fragiles.

Vous pouvez garder le lait maternel fraîchement exprimé ou qui sort du réfrigérateur à la température de la pièce pendant 4 heures. Dans les cas où il doit être bu plus tard, conservez-le au réfrigérateur. Si vous prévoyez l'utiliser après 8 jours, congelez-le dès que possible. Vous pouvez le mettre directement au congélateur après l'avoir exprimé. Voici quelques conseils utiles :

- Conservez des quantités variables (de 30 à 90 ml) pour éviter le gaspillage.
- Ne remplissez pas le contenant à plus du 2/3, car le liquide prend plus d'espace quand il est congelé.
- Si vous désirez accumuler une grande quantité de lait dans le

même contenant avant de le congeler, placez-le au réfrigérateur en attendant d'avoir la quantité souhaitée.

- Inscrivez la date sur le contenant bien fermé.
- Rangez-le au fond du congélateur, et non près de la porte, pour éviter les changements de température.
- Vous pouvez rassembler tous les contenants de lait maternel congelé dans un deuxième récipient qui ferme bien.
- Utilisez le lait le plus vieux en premier.

Tiédifier le lait

Chauffer le lait n'est pas nécessaire sur le plan de la nutrition, mais on le fait parce que la plupart des bébés préfèrent leur lait tiède. En général, les enfants commencent à boire des liquides réfrigérés comme le lait, l'eau et le jus à partir de 10 à 12 mois. Mais si votre enfant n'aime pas le boire froid, vous pouvez continuer à réchauffer son lait après cet âge.

Attention

N'utilisez pas un four à micro-ondes pour tiédifier le lait, car il chauffe de façon inégale et souvent à des températures trop hautes.



- Mettez le contenant de lait dans un récipient d'eau chaude pendant quelques minutes, jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- Secouez-le doucement. Le sac jetable se réchauffe plus vite que le biberon en plastique ou en verre.
- Pour vérifier la température avant de servir, faites couler quelques gouttes sur le dos de votre main ou à l'intérieur de votre poignet. Au toucher, le lait ne doit être ni chaud ni froid.

Pour décongeler ou réchauffer du lait maternel congelé :

- Commencez par laisser couler de l'eau froide sur le contenant. Puis, petit à petit, ajoutez l'eau chaude courante jusqu'à ce qu'il soit tiède.
- Mettez-le au réfrigérateur pendant 10 à 12 heures. Vous le tiédirez ensuite à l'eau chaude.
- Mélangez, vérifiez la température et donnez-le à votre bébé.

Ne pas mettre un biberon dans de l'eau qui bout **sur la cuisinière**. Tout aliment, liquide ou solide, subit une perte de sa valeur nutritive s'il est trop chauffé. De plus, des bébés ont déjà été brûlés accidentellement avec du lait trop chaud ou du lait chauffé au four à micro-ondes.

Autre mise en garde au sujet des **fours à micro-ondes** : les biberons en verre et les sacs qui y sont mis risquent d'éclater. Enfin, le lait maternel perd une partie de ses vitamines et de ses anticorps lorsqu'il est réchauffé au four à micro-ondes.

Ne laissez pas de lait réchauffé plus de 2 heures à la température de la pièce. Jetez-le après ce délai, car les bactéries se multiplient rapidement et pourraient provoquer une diarrhée.

