

CABINET DE SAGES-FEMMES DE SAINT ISMIER

Pauline DUPONT SCHWERTZ

Hélène DOUCIN

35 ter allée de Champrond - 38330 SAINT ISMIER - 04 76 52 29 53

Conseils pour le recueil et la conservation du lait maternel

Bien se laver les mains avant tout recueil de lait maternel.

Conservation du **LAIT FRAIS** :

- A **température ambiante** (25 ou 26 °C) : **4 à 6 heures**.
- Dans une glacière isotherme, avec des packs de congélation à 15°C : 24 heures.
- Au **réfrigérateur (4°C)** : jusqu'à **8 jours**. Si votre réfrigérateur n'est pas nettoyé une fois par semaine et n'est pas exactement à 4°C, il vaut mieux compter **5 jours**, c'est une mesure de précaution.
- Conservateur (**freezer**) : **2 semaines**.
- **Congélateur** : **6 mois** pour une conservation optimale.

Conservation du **LAIT DECONGELE** :

Décongelé au réfrigérateur et non réchauffé :

- A **température ambiante** : **4 heures**.
- Au **réfrigérateur** : **24 heures**.

Décongelé à température ambiante ou à l'eau chaude (jamais au micro-ondes) :

- A **température ambiante** : pour **achèvement du repas en cours**.
- Au **réfrigérateur** : **4 heures**.

Quand vous conservez votre lait, il se sépare : le gras remonte. C'est normal, votre lait n'a pas tourné, il suffit de le remuer pour qu'il redevienne homogène.

Chez certaines femmes, le lait tiré se « prédigère » : au bout de quelques heures il sent mauvais, a un goût très fort. Il est toujours bon pour votre bébé, à condition que celui-ci l'accepte. Si celui-ci le refuse, il suffit de chauffer le lait que l'on vient de tirer à 60°C pour éviter ce processus.