

Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité

L'allaitement au sein est la solution la plus facile et la plus sûre. En cas d'impossibilité d'allaiter directement, voici les précautions à respecter.

Premiers gestes recommandés :

douche et change de sous-vêtements quotidiennement.

Les méthodes de recueil (tire-lait manuel ou électrique, expression manuelle) peuvent vous être expliquées à la maternité, dans les centres de la protection maternelle et infantile (PMI), par votre médecin ou auprès d'une association.



Nettoyage du matériel

- Avant la première utilisation :
 - ▶ lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon¹ et ses accessoires, ainsi que le tire-lait,
 - ▶ rincez bien,
 - ▶ **laissez sécher sans essuyer.**
- Après utilisation :
 - ▶ videz le biberon,
 - ▶ rincez au robinet à l'eau froide puis
 - ▶ plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - ▶ nettoyez le biberon avec un goupillon² et rincez.Le tire-lait doit être rincé sous le robinet

¹ biberon, tasse ou autre récipient.

² brosse allongée réservée au nettoyage du biberon

d'eau
froide
puis
plongé

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires **en utilisant un cycle complet à 65 °C, à l'exception des tétines en caoutchouc**

avec le biberon dans l'eau chaude,
▶ **laissez sécher sans essuyer.**

Recueil du lait

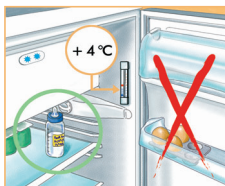
- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous dans un endroit propre.
- Posez le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé.
- Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon le besoin.

Le lait maternel est l'aliment idéal de votre bébé

Conservation du lait

- Si le volume souhaité de lait est recueilli en une seule fois, fermez le biberon avec le couvercle étanche.
- Si le volume souhaité de lait est recueilli en plusieurs étapes, ne versez pas le lait tiré tiède directement dans le biberon déjà réfrigéré mais refroidissez ce nouveau biberon au réfrigérateur puis versez son contenu dans le biberon de conservation.

Notez la date et l'heure du premier recueil de lait sur le biberon.



Ajoutez le nom et le prénom de l'enfant, si le lait doit être donné en dehors du domicile (ex. : crèche).

Le biberon doit être stocké au réfrigérateur à une température de + 4 °C immédiatement après le recueil du lait.

Vérifiez la température de votre réfrigérateur. Ne conservez pas le lait dans la porte du réfrigérateur – qui n'est pas assez froide.

Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil.



Un réfrigérateur doit être nettoyé une fois par mois.

Congélation

Si le lait maternel doit être conservé plus de 48 heures, congelez-le à $-18\text{ }^{\circ}\text{C}$.

- Vérifiez la température de votre congélateur ($-18\text{ }^{\circ}\text{C}$).

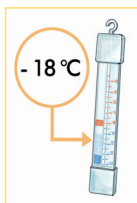
Ne stockez pas le lait au freezer ou dans le compartiment à glaçons.

- Veillez à ne remplir le biberon qu'aux trois quarts.
- Le lait ainsi stocké peut être

conservé pendant 4 mois au congélateur ($-18\text{ }^{\circ}\text{C}$).

Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur **au moins 6 heures avant l'heure prévue pour la consommation.**

Le lait ainsi décongélé doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures, **sinon il doit être jeté.**



Réchauffage



- Faites tiédir le lait en plaçant le biberon au bain-marie, dans une casserole ou un chauffe-biberon.

Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. Attention aux brûlures.

- Si le lait est **réchauffé**, il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- Si le lait est à **température ambiante**, il doit être bu dans **l'heure**.
- Vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Tout reste de biberon préparé non consommé doit être jeté.

Transport

Si nécessaire, transportez le biberon de lait maternel froid dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack de réfrigération.

N'excédez pas 1 heure de transport. Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à $4\text{ }^{\circ}\text{C}$ à l'arrivée.

Le lait décongélé ne doit **pas être recongelé.**

Il ne faut pas ajouter de lait fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé.

Comment bien préparer et transporter le lait infantile en toute sécurité

Si vous n'allaitez pas, voici les précautions
à respecter pour préparer un biberon de lait*.
Important : ne pas préparer le biberon
de votre bébé à l'avance.

*préparation pour nourrisson en poudre



Nettoyage du matériel

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.

- Avant la première utilisation :
 - lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, le biberon¹ et ses accessoires,
 - rincez bien,
 - **laissez sécher sans essuyer.**
- Après utilisation :
 - videz le biberon,
 - rincez le biberon et ses accessoires à l'eau froide,
 - plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle,
 - nettoyez le biberon avec un goupillon² et rincez,
 - **laissez sécher sans essuyer.**

Un nettoyage soigneux et un égouttage suffisent. Il n'est pas indispensable de stériliser le biberon.

Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez tous les accessoires **en utilisant un cycle complet à 65 °C**, à l'exception des tétines en caoutchouc.

¹ biberon, tasse ou autre récipient.

² brosse allongée réservée au nettoyage du biberon.

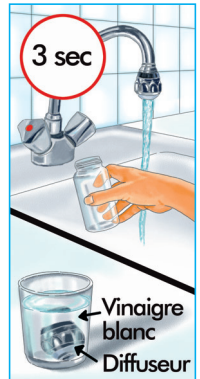
Eau

Pour reconstituer du lait à partir de poudre, l'**eau du robinet convient**³ sauf si elle est adoucie ou filtrée à domicile.

Toutefois :

- utilisez seulement l'eau froide (attention à la position du mélangeur),
- laissez couler l'eau 1 à 2 minutes si vous n'avez pas utilisé votre robinet récemment. Dans le cas contraire, 3 secondes suffisent.

Si votre robinet est équipé d'un diffuseur à son extrémité, pensez à le détartrer régulièrement : dévissez le diffuseur et placez-le dans un verre de vinaigre blanc.



En cas d'utilisation d'eau en bouteille, assurez-vous qu'elle convienne à l'alimentation des nourrissons. N'utilisez pas d'eau en bouteille si elle est ouverte depuis plus de 24 heures.

Attention ! Des informations sur la qualité de l'eau sont disponibles auprès de votre mairie.

Le lait maternel est l'aliment idéal de votre bébé

Reconstitution du lait

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous dans un endroit propre.
- Posez le biberon sur un plan de travail bien nettoyé.
- Reportez-vous aux indications sur la boîte de lait pour déterminer les quantités d'eau et de poudre nécessaire.



La mesurette doit être bien arasée.

- Agitez bien pour éviter les grumeaux.

Respectez le dosage :
une mesurette de poudre
arasée pour 30 ml d'eau.

Transport

Ne préparez pas à l'avance le biberon.

Au besoin, transportez un biberon d'eau et la poudre séparément et mélangez juste avant consommation par le bébé.

Un réfrigérateur doit être nettoyé
une fois par mois.

Réchauffage

Le biberon peut être donné à température ambiante.

Si besoin :

- Faites tiédir le biberon au bain-marie dans une casserole ou dans un chauffe-biberon.
- Ne réchauffez pas le biberon à l'aide d'un four à micro-ondes. **Attention aux brûlures !**
- Agitez le biberon, vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Si le lait est **réchauffé** il doit être consommé dans la **demi-heure**.
- Si le lait est à **température ambiante** il doit être bu dans **l'heure**.

