

## Recommandations pour la conservation du lait maternel à la maison

Étiquetage	Conservation	Réchauffage
<b>LAIT FRAIS</b>		
<p>Jour où le lait a été <b>tiré</b></p>	<p><b>A température ambiante</b> : 8 heures  <b>Dans un sac isotherme avec pack glacé</b> : 24 heures  <i>Après réchauffage : les conditions de conservation restent les mêmes</i></p>	<p>Chauffe-biberon, <b>thermostat 2 maxi</b>            Sous l'<b>eau tiède</b> du robinet            Dans un bol <b>d'eau tiède</b></p> <p><b>Ne pas mettre au four à micro-ondes</b></p>
<b>LAIT REFRIGERE</b>		
<p>Jour où le lait a été <b>tiré</b></p>	<p><b>Au réfrigérateur</b> : 8 jours *            Peut être congelé ensuite  <i>Après réchauffage : les conditions de conservation restent les mêmes</i></p>	<p>Chauffe-biberon, <b>thermostat 2 maxi</b>            Sous l'<b>eau tiède</b> du robinet            Dans un bol <b>d'eau tiède</b></p> <p><b>Ne pas mettre au four à micro-ondes</b></p>
<b>LAIT CONGELE</b>		
<p>Jour où le lait a été <b>congelé</b></p>	<p><b>Après décongélation progressive</b> (au réfrigérateur, dans un bol d'eau froide ou à température ambiante) :  <b>Au réfrigérateur</b> : 24 heures  <b>A température ambiante</b> : quelques heures  <i>Après réchauffage : 2 heures</i></p>	<p>Chauffe-biberon, <b>thermostat 2 maxi</b>            Sous l'<b>eau tiède</b> du robinet            Dans un bol <b>d'eau tiède</b></p> <p><b>Ne pas mettre au four à micro-ondes</b></p>

**Le lait restant après un repas peut être redonné dans les limites de conservations indiquées**

\* Durant les deux derniers jours le lait prend toutefois un goût qui peut déranger certains enfants

D'après « The Academy of Breastfeeding Medicine (ABM) Protocol 8 » (2010)  
 Groupe Allaitement maternel du Réseau Périnatalité Eure et Seine-Maritime (2013)

