

Fiche pratique pour l'assistante maternelle

Temps de **conservation** du lait maternel :

Conservation du **lait frais** :

- à température ambiante (25 ou 26 °C) : **4 à 6 heures**.
Evidemment, ce temps s'allonge si la température baisse.
- 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, jusqu'à 12 mois au moins ce lait reste meilleur qu'un lait en poudre.

Conservation du **lait décongelé** :

- Décongelé au réfrigérateur et non réchauffé :
 - A température ambiante : **4 heures**.
 - Au réfrigérateur : **24 heures**.
- Décongelé à température ambiante ou à l'eau chaude :
 - à température ambiante : **pour achèvement du repas en cours**.
 - Au réfrigérateur : **4 heures**.

Dans le réfrigérateur, le lait maternel se place dans la partie **froide** (pas dans la porte).

Si le bébé ne finit pas un biberon de lait frais, le **remettre au réfrigérateur** pour le prochain repas. Si le biberon non terminé est resté à température ambiante pendant une heure, il peut être remis au réfrigérateur après.

Ne pas jeter de lait maternel frais : en cas de doute, remettre le lait maternel au réfrigérateur en indiquant sur l'étiquette la raison du doute.

Pour réchauffer le lait, **il ne faut pas utiliser de four à micro-ondes**.

On peut utiliser un chauffe-biberon, un bain-marie ou passer le biberon sous l'eau chaude du robinet. Le lait n'a pas besoin d'être chaud, la majorité des bébés l'accepte à température ambiante.

Pour utiliser du lait congelé, le décongeler lentement au réfrigérateur.

Si le lait est décongelé rapidement (chauffe-biberon, bain-marie ou eau chaude du robinet), il doit être bu au cours du repas mais ne pas être gardé au-delà.

Utiliser en **priorité** :

- le lait décongelé la veille au soir au réfrigérateur (si c'est le cas)
- puis le lait frais
- ne décongeler du lait qu'en cas de besoin, en petite quantité.

Le lait conservé au réfrigérateur se sépare : le gras remonte et le fond du biberon contient du lait plus « clair ». Il suffit de secouer doucement le lait pour le ré homogénéiser.