

**CONSERVATION DU LAIT MATERNEL**

D'après le Breastfeeding Answer Book

Lieu	Pièce à T° ambiante			Glacière	Réfrigérateur	Freezer **	Conservateur ***	Congélateur ****
Température En °C	27-32°	25°	19-22°	15°	0-4°	-12°	-18°	-18°
Colostrum →6 jours	12 h	/	/	/	/	/	/	/
Lait mature	/	6 h	10 h	24 h	8 jours	15 jours	3 à 4 mois	6 mois et plus
Lait décongelé	/	/	/	/	24 h	/	/	/

\*\* compartiment à glaçons du réfrigérateur

\*\*\* conservateur (ouverture de porte plus fréquente, ne permet pas de congeler les aliments)

\*\*\*\* congélateurs verticaux à tiroirs ou combinés avec un réfrigérateur entraînent une plus grande déperdition de froid que les congélateurs coffres

**IMPORTANT**

Ces durées ne sont pas cumulatives. On ne peut pas laisser du lait maternel 6 heures à température ambiante puis 3 jours au réfrigérateur et ensuite le congeler.

Réfrigérer et congeler dans les plus brefs délais.

N'oubliez pas que le lait s'adapte en fonction de l'âge du bébé.

**CONGELATION**

Congeler en petites quantités : 60-120 ml.

Etiqueter et dater chaque récipient.

**DECONGELATION**

Décongeler sous robinet d'eau froide en y ajoutant progressivement de l'eau chaude ou au bain-marie ou en laissant la nuit au réfrigérateur.

Ne pas décongeler à température ambiante.

Ne jamais recongeler un lait décongelé.

**NE PAS DECONGELER OU CHAUFFER LE LAIT  
MATERNEL  
AU MICRO-ONDES**