

4. Le lait peut être décongelé en le laissant dans le récipient (biberon ou sachet stérile) fermé au réfrigérateur. Le temps de décongélation est de 12 à 24 heures.
5. Il se peut que le lait décongelé ne soit plus homogène, le secouer alors doucement avant le repas.
6. Le bébé peut boire du lait froid, à température ambiante ou réchauffé.

Conservation du lait artificiel

Les mesures d'hygiène et la stérilisation des biberons sont les mêmes que pour le lait maternel.

1. Laisser couler l'eau quelques instants avant de remplir le biberon.
2. Pour les bébés de moins de 3 mois, l'eau du robinet peut être utilisée mais doit être bouillie, puis refroidie à température ambiante avant d'être servie.
3. L'eau minérale n'a pas besoin d'être bouillie pour autant qu'elle provienne d'une bouteille ouverte dans les 12 heures.

Seulement quelques eaux minérales peuvent être utilisées.

Le lait artificiel, une fois mélangé avec de l'eau, devrait être utilisé au plus vite. Cependant, si les conditions d'hygiène sont bonnes, il peut être conservé au frigo pendant 24 heures.

Le contenu d'un biberon qui n'a pas été terminé doit être jeté.

Pour tirer votre lait

1. Installez-vous au calme, confortablement assise, dos bien calé. Une bouteille d'eau à proximité.
2. Lavez-vous les mains avant de tirer votre lait
3. Utilisez des récipients stériles



Bvd Carl-Vogt 85, 1205 Genève - 022 329.05.55

www.arcade-sages-femmes.ch

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

Ces recommandations concernent les bébés nés à terme et en bonne santé

Introduction

Il est recommandé d'utiliser le plus vite possible le lait maternel pour qu'il garde la plus grande partie de ses qualités.

Un lait maternel conservé 24 heures au frigo et qui ne va pas être consommé dans les prochains jours devrait être congelé.

Le lait le plus ancien sera utilisé en priorité.

La date et l'heure doivent être inscrites sur chacun des récipients.

Le lait réchauffé qui reste après un repas ne doit pas être redonné au bébé.

Mesures d'hygiène

Bien se laver les mains à l'eau chaude et savonneuse, bien les rincer et les sécher avant de manipuler le matériel et de tirer le lait.

Stérilisation du matériel

La stérilisation s'effectue une fois par jour et pendant 3 mois.

Les parties du tire-lait en contact avec le lait maternel ainsi que les biberons sont à laver après chaque emploi avec de l'eau chaude et un produit à vaisselle. Par ailleurs, il faut veiller à bien détacher tous les éléments du tire-lait avant de les nettoyer. Il est important de bien les rincer et de les faire sécher sur un linge propre.

La stérilisation s'effectue de la manière suivante :

1. Dans de l'eau bouillante ou à la vapeur :
 - 10 minutes pour les biberons et le matériel du tire-lait
 - 3 minutes pour les tétines, téterelles et lolettes.
2. A froid, avec le « BabySafe » : 30 minutes
3. Lave-vaisselle (60 degrés)
4. Appareil spécifique à mettre au micro-ondes

Récipients de conservation

- | | |
|--------------------------|---|
| 1. Dans le frigo : | biberons en plastique |
| 2. Dans le congélateur : | biberons en verre ou en plastique Sachets de congélation |

Le lait recueilli pendant 24 heures peut être mélangé s'il est conservé au frigo

Durées maximales de conservation du lait maternel

1. A température ambiante (15°C-25°C) : jusqu'à **6** heures maximum après avoir été tiré.
2. Au frigo (0°C-4°C) : dans le fond, la partie la plus froide, **pas** dans la porte : **3-5** jours
3. Dans le congélateur du frigo (-15°C) : **2** semaines
4. Dans un congélateur séparé du frigo (-20°C) : **6** mois

Compartiment pour surgelés d'un frigo (freezer) : pas adapté à la conservation du lait maternel

Stockage du lait

1. Dans le réfrigérateur : stériliser le biberon en plastique rigide (bien fermé)
2. Dans le congélateur : stériliser le biberon. Les sachets de conservation de lait sont déjà stériles.
3. Confectionner de petites portions de lait (60-120ml). Des petites quantités peuvent être pratiques pour leur souplesse d'utilisation. Par ailleurs, **le lait congelé a tendance à augmenter de volume.**

Du lait refroidi peut être ajouté à du lait congelé pour autant que sa quantité soit inférieure à celle déjà congelée.

Utilisez un récipient de conservation pour chaque jour.

Etiquetez le récipient et notez bien la date.

Décongélation

Ne pas décongeler le lait au micro-onde, car cela pourrait provoquer des brûlures au bébé et supprimer certaines propriétés du lait comme les anticorps

1. Une fois le lait sorti du congélateur, le placer sous l'eau froide, puis, progressivement plus chaude, jusqu'à température du corps. Verser ensuite quelques gouttes de lait sur votre avant-bras pour vérifier la température du lait et éviter ainsi que le bébé se brûle.
2. Le lait décongelé ne doit jamais être recongelé. Il peut être conservé 24 heures au frigo ou mélangé à du lait frais pour compléter un biberon de quantité insuffisante.
3. Le lait congelé et réchauffé doit être jeté en cas de non-utilisation.