

Réchauffer votre lait

Le lait le plus ancien doit être utilisé en premier (étiqueté et daté). Votre bébé peut boire du lait à température ambiante ou réchauffé. Si vous réchauffez votre lait (au bain-marie ou au chauffe-biberon), mélangez-le en tournant le récipient entre vos mains pour bien distribuer la chaleur. Vérifiez la température en faisant couler une goutte de lait sur votre poignet avant de le donner au bébé.

Le lait réchauffé qui reste après un repas doit être jeté.

N'utilisez pas le micro-onde en raison du risque de brûlure.

Donner le lait à votre bébé

La couleur et l'odeur de votre lait peuvent varier mais il n'existe aucune raison pour ne pas l'utiliser si le bébé l'accepte.

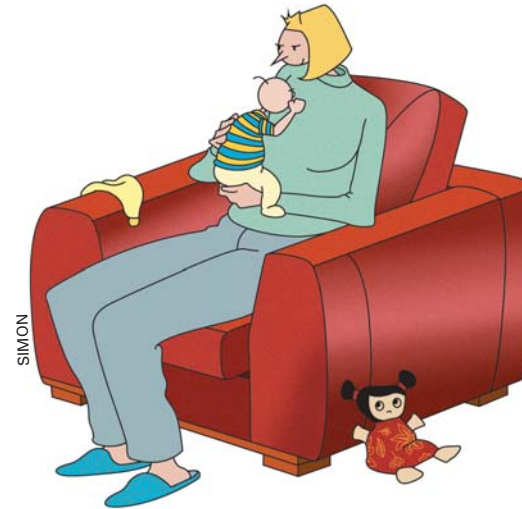
Votre lait n'est pas homogène, la graisse remonte à la surface, d'aspect plus épais et plus blanc. Avant de le donner à votre bébé, mélangez-le bien.

Informations pratiques

- Les Consultantes en Lactation IBCLC de Genève
(Tél.022 752 30 09)
- HUG : Christine Lombardo, infirmière et consultante en lactation IBCLC, département de l'enfant et de l'adolescent, Bérange Pierret, sage-femme et monitrice, Elsie Vitry, sage-femme et consultante en lactation IBCLC, département de gynécologie et obstétrique.

Référence : Protocole clinique n° 8 de l'Academy of Breastfeeding Medicine

Document élaboré en collaboration avec la Dre Anna-Paula Lourenco, HUG



Comment conserver le lait maternel à domicile ?

Conseils pratiques

Les recommandations qui suivent concernent les bébés en bonne santé.

Précautions quand vous tirez votre lait :

Vous pouvez constituer une réserve en tirant votre lait soit après chaque tétée, soit à la place d'une tétée.

- lavez-vous les mains avant
- installez-vous au calme, confortablement, une bouteille d'eau à proximité
- vous pouvez masser vos seins avant et pendant.

Comment stocker votre lait ?

Des récipients en plastique rigide ou en verre sont recommandés pour le stockage de votre lait à long terme.

Les sachets plastiques spécialement conçus peuvent être utilisés à court terme. Ils seront alors disposés dans un contenant rigide pour éviter qu'ils ne se renversent ou ne se percent.

Utilisez toujours un récipient (ou un biberon) stérile qui doit fermer de façon étanche. Étiquetez-le et notez bien la date à laquelle le lait a été tiré. Ajoutez le nom de l'enfant si le lait est utilisé en dehors du domicile (par ex. système de garde).

Vous pouvez tirer le lait plusieurs fois par jour pour obtenir le volume souhaité. Refroidissez le lait qui vient d'être tiré pendant au moins une heure au réfrigérateur avant de l'ajouter au lait déjà tiré au cours de la journée.

Conservez séparément la lait tiré sur deux journées consécutives.

Lavez le matériel du tire-lait et les récipients (ou biberons) après chaque utilisation, à l'eau chaude avec du produit vaisselle. Il est important de bien les rincer. Laissez sécher sur une surface propre.

La stérilisation du matériel du tire-lait s'effectue une fois par jour. Les récipients (ou biberons) sont stérilisés à chaque utilisation :

- à froid : avec des tablettes de stérilisation (30 minutes)
- à chaud : à l'eau bouillante ou à la vapeur (10 minutes pour le matériel du tire-lait et les récipients, 3 minutes pour les tétines).

A quelle température conserver votre lait ?

Pour une utilisation quotidienne, votre lait peut être laissé à température ambiante (entre 15°C et 25°C) jusqu'à 6 heures maximum après avoir été tiré.

Pour un usage ultérieur, vous pouvez le conserver au réfrigérateur 3 à 5 jours maximum, placé dans le fond où la température est la plus stable (4°C). Ne le placez pas dans la porte.

Afin de ne pas rompre la chaîne du froid, le lait refroidi peut être transporté dans une glacière ou un sac isotherme avec des blocs réfrigérés.

Congélation et décongélation

Pour un emploi à plus long terme, il convient de congeler votre lait le jour même après l'avoir refroidi dans le réfrigérateur.

- conservation au freezer à l'intérieur du réfrigérateur (-15°C) : 2 semaines
- conservation dans un congélateur avec porte séparée (-18°C à -20°C) : 3 à 4 mois
- conservation dans un congélateur indépendant (-20°C) : 6 mois, placé dans le fond où la température est la plus stable.

Si vous congélez votre lait, confectionnez des petites quantités (entre 60 ml et 120 ml) afin de n'utiliser que la quantité nécessaire pour votre bébé.

Ne remplissez pas complètement les récipients car le lait a tendance à augmenter de volume en congelant.

Pour décongeler votre lait, vous avez deux possibilités :

- laissez le récipient fermé au réfrigérateur (le temps de décongélation est de 12 à 24 heures)
- placez le récipient congelé dans l'eau tiède (moins de 37°C).

Le lait décongelé peut être conservé 24 heures au réfrigérateur.

Comme pour tout autre aliment, ne recongelez pas du lait décongelé.