

# La conservation du lait maternel frais

## AU FRIGO (0-4°C)

Ne jamais placer les contenants dans la porte

fraîchement exprimé



72h (idéal) à  
5j (acceptable)

Jusqu'à 7 jours si le réfrigérateur  
est nettoyé 1x par semaine

lait déjà sorti ou chauffé 1 fois



48h maximum

## EN GLACIÈRE (15°C)



Jusqu'à 24h

Mettre un thermomètre dans la  
glacière pour vérifier la température



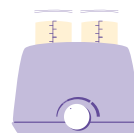
## TEMPÉRATURE AMBIANTE (19-25°)

fraîchement exprimé



4h (idéal) à  
6h (acceptable\*)  
Maximum 8h

sorti du frigo ou chauffé 1 fois



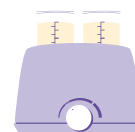
1h à 1h30 puis remise  
au réfrigérateur

sorti du frigo ou chauffé 2 fois

1h à 1h30



N'est plus  
consommable  
passé ce délai



## Les durées ne sont pas cumulables !

On ne peut pas laisser du lait frais 6h à température ambiante, puis 12h dans une glacière, puis 5 jours au réfrigérateur.

Si le lait fraîchement exprimé n'est pas destiné à une consommation dans les 4 à 6h, il faut le réfrigérer rapidement après l'expression.

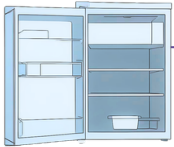
Pour la congélation, il est préférable de le congeler rapidement après l'expression. Sinon on peut le conserver jusqu'à 48h au réfrigérateur avant.

Pour la conservation au réfrigérateur ou au congélateur, il est possible de mélanger tous les laits exprimés sur 24h pour ensuite le répartir dans différents contenants. Une étude\* a démontré que "la mise en commun du lait maternel pendant 24 heures réduit la variabilité des nutriments et des calories sans augmenter le nombre de bactéries."

Stellwagen LM, Vaucher YE, Chan CS, Montminy TD, Kim JH. Pooling Expressed Breastmilk to Provide a Consistent Feeding Composition for Premature Infants. Breastfeeding Medicine. 2012 ; 8(2) : 205-209. doi : 10.1089/bfm.2012.0007

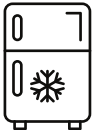
# La conservation du lait maternel congelé

AU FREEZER \* OU \*\*  
(-6 À -12°C)



2 semaines

CONGÉLATEUR \*\*\*  
D'UN COMBINÉ (-18°C)



3 à 4 mois

CONGÉLATEUR \*\*\*\*  
(-18 À -24°C)



6 mois (idéal) à  
12 mois (acceptable)

DÉCONGÉLATION LENTE  
AU FRIGO

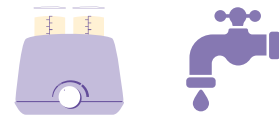


24h à partir de la  
décongélation totale  
du lait (non chauffé)

À TEMPÉRATURE  
AMBIANTE

*Ne jamais décongeler à température ambiante si le lait est destiné à être consommé par bébé.*

Après une chauffe OU sorti du frigo OU décongélation rapide à l'eau chaude



1h à 1h30



*N'est plus consommable passé ce délai. Ne peut pas être chauffé une 2ème fois.*

## Les durées ne sont pas cumulables !

On ne peut pas conserver du lait congelé 2 semaines au freezer, puis 4 mois dans un congélateur\*\*\*, puis 12 mois dans un congélateur \*\*\*\*.

Quel que soit le contenant choisi, il est préférable de congeler par petites quantités pour éviter le gâchis après décongélation. On note bien les jour, mois et année sur le contenant et on gère le stock sur le principe du "premier entré, premier sorti".

## QUELS CONTENANTS UTILISER ?

Pour un usage domestique, il est possible d'utiliser des sachets spécifiques à usage unique, des sachets classiques, des pots en verre ou en plastique avec couvercle hermétique, des sachets de congélation réutilisables, des moules à glaçons ou encore des moules multiportions. Pour les dons au lactarium ou le mode de garde, le protocole peut être différent et les contenants imposés.