

Manipulation et conservation du lait maternel

Obtention du lait et entreposage du lait maternel

- Se laver les mains avant de tirer le lait ou de le manipuler.
- Entreposer le lait dans un contenant propre, se fermant hermétiquement (bouteille avec bouchon qui se visse, sacs de congélation pour le lait maternel...). Il n'y a pas lieu de stériliser le contenant.
- Avant de donner le lait au service de garde, identifier le contenant avec le nom de l'enfant et la date à laquelle le lait a été exprimé.
- Toujours utiliser le lait congelé le plus ancien en premier.
- Privilégier le lait frais.
- Ne pas ajouter de lait frais dans une bouteille contenant du lait déjà congelé.
- Si le lait de plusieurs séances d'expression doit être mis dans la même bouteille, le faire seulement avec le lait de la même journée. Laisser le lait exprimé refroidir au réfrigérateur avant de l'ajouter à la réserve.
- Ne garder pas le lait d'un boire pour le prochain boire. Si l'enfant ne termine pas son boire, le lait peut être gardé 1-2 heures à température de la pièce puis doit être jeté.
- Dans un service de garde, les enfants prennent entre 60-120mL par boire. Il est donc judicieux d'entreposer le lait en dose de 60-120mL.
- Nettoyer le tire-lait après chaque utilisation.
- Le lait ne doit pas être manipulé comme les fluides corporels. Pas besoin des précautions universelles (gants).

Réchauffer le lait maternel de façon sécuritaire

- Selon le temps à disposition, décongeler le lait maternel en le transférant dans le réfrigérateur ou en le laissant dans un bol d'eau chaude.
- Pour réchauffer le lait, mettre le biberon dans un bol d'eau chaude.
- Ne pas utiliser d'appareil à micro-ondes pour décongeler ou réchauffer les biberons de lait maternel.
 - Les appareils à micro-ondes ne chauffent pas de façon uniforme et le bébé peut se brûler.
 - Les bouteilles peuvent exploser si elles restent trop longtemps dans l'appareil.
 - Des composants du lait peuvent être détruits lors d'un sur chauffage. .
- Ne pas recongeler du lait maternel qui a été décongelé. Le lait décongelé peut se garder 24 heures au réfrigérateur.

Référence: American Academy of Pediatrics

Durée de conservation du lait maternel pour un usage auprès de nourrissons en santé et nés à terme

| Endroit | Température | Durée | Commentaires |
|--|--------------|------------|---|
| Température ambiante | Jusqu'à 25°C | 6–8 heures | Les contenants devraient être gardés le plus au frais possible, sous un linge humide froid par exemple. |
| Sac réfrigérant | 15°C | 24 heures | Garder le sachet froid en contact direct avec le contenant de lait et ouvrir le sac le moins souvent possible. |
| Réfrigérateur | 4°C | 5 jours | Conserver le lait dans le fond du réfrigérateur. |
| Congélateur | | | Conserver le lait dans le fond du congélateur, là où la température est la plus constante. Le lait maternel conservé au-delà des intervalles donnés est sans danger mais certains des lipides du lait peuvent se dégrader, ce qui diminue la qualité du lait. |
| Compartiment congélateur dans un réfrigérateur | -15°C | 2 semaines | |
| Compartiment congélateur avec une porte séparée du réfrigérateur | -18°C | 3–6 mois | |
| Congélateur coffre | -20°C | 6–12 mois | |

Référence: Academy of Breastfeeding Medicine. (2004, révisé en 2010) *Clinical Protocol Number #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Healthy Full Term Infants* []. Princeton Junction, New Jersey: Academy of Breastfeeding Medicine.