



# Comment conserver le lait maternel ? Combien de temps ? Dans quoi ?

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

JUIN 23, 2019

1 MIN

Combien de temps garder le lait maternel? Et comment le conserver?

## [Comment conserver le lait maternel ? Combien de temps ? Dans quoi ?](#)

Le lait simplement réfrigéré est toujours préférable au lait congelé, car la congélation détruit certains facteurs anti-infectieux présents dans le lait maternel.

Dans l'état actuel des recherches, on peut dire que le lait se conserve :

- au réfrigérateur à + 4 °C immédiatement après le recueil du lait. Vérifiez la température de votre réfrigérateur. Ne conservez pas le lait dans la porte du réfrigérateur qui n'est pas assez froide. Le lait doit être consommé dans les 48 heures après le premier recueil ;
- dans un congélateur séparé (-18°), pendant 4 mois.

Ceci n'est valable que dans des bonnes conditions d'hygiène à savoir :

Le lait frais peut être conservé dans des récipients en verre ou en plastique lavés et rincés, et pouvant se fermer hermétiquement ou dans des sacs spéciaux pour la congélation du lait maternel. Ne remplissez pas les biberons ou sachets à plus  $\frac{3}{4}$  de leur contenance afin de laisser de l'espace pour la solidification du lait. Notez la date et l'heure du premier recueil de lait sur le biberon ou tout autre contenant.