



## **LE LAIT MATERNEL : STOCKAGE ET CONSERVATION**

### **Les récipients :**

Les biberons de 125 ml en plastique sont les meilleurs récipients pour garder le lait extrait.

#### **À savoir :**

- Les bébés prennent moins, en quantité, de lait maternel que de lait artificiel.
- Les leucocytes adhèrent beaucoup moins sur le plastique que sur le verre.
- Le plastique est plus résistant et plus facile à transporter, il est moins lourd.

### **Le nettoyage et la désinfection :**

Si on utilise le lait dans les 48 heures qui suivent son extraction la stérilisation des biberons n'est pas nécessaire.

- Laver soigneusement les biberons à l'eau chaude avec des brosses appropriées.
- Éliminer tous les restes de lait.
- On peut utiliser le lave-vaisselles.

On doit stériliser les biberons et les tire-lait quand on doit transporter le lait à l'hôpital lorsque le bébé est prématuré ou quand il faut congeler ce lait.

- On considère correcte la stérilisation au lave-vaisselles si on utilise de l'eau à 100°C.
- La façon la plus pratique et efficace de stériliser est l'utilisation d'un stérilisateur électrique à vapeur.
- On ne recommande pas les produits chimiques pour la stérilisation au procédé de congélation du lait.
- On peut mettre dans une grande marmite tous les produits qu'on doit stériliser (pas trop) et les couvrir d'eau, on les porte à ébullition à feu rapide et après on diminue à feu doux juste pour que l'eau continue à bouillir. *Après cinq minutes on sort tout le matériel en latex, le reste on va le laisser encore quinze minutes.*

### **La conservation :**

Identifier les biberons avec le nom et la date.

Il ne faut pas remplir les biberons dans sa totalité puisque le lait congelé augmente de volume.

Si l'extraction de lait est insuffisante on peut garder plusieurs extractions dans le réfrigérateur. À la fin de la journée on peut les réunir dans un biberon et mettre celui-ci une fois réfrigéré dans le congélateur.

Vérifier toujours la température du congélateur et du réfrigérateur.

Il n'est pas conseillé de congeler le lait pendant de longues périodes. Une longue période de conservation (à partir de cinq mois) altère la composition chimique du lait (les corps gras se dénaturent et le lait perd une partie de sa capacité d'éliminer les organismes nocifs).

Vérifier la température du lait après des pannes d'électricité.

Les températures de stockage de lait:

- 4 à 6 heures lorsqu'il est maintenu à 25 ° C
- Jusqu'à 10 heures lorsqu'il est conservé entre 19 ° C et 22 ° C
- Jusqu'à 8 jours au réfrigérateur entre 0 ° C et 4 ° C
- Jusqu'à 2 semaines dans un congélateur situé dans un réfrigérateur
- Jusqu'à 3-4 mois dans le congélateur à -18°C (ou moins) dans un congélateur puissant.

### **Le transport :**

Pour le transport du lait réfrigéré ou congelé on utilise un moyen froid et rapide.

- Thermos.
- Thermos à biberons.
- Réfrigérateur portatif.
- Sacs de congélation à glaçons.

Quand le lait arrive à sa destination il faut vérifier que le lait est encore froid (lait réfrigéré) ou congelé (lait congelé).

Au cas où le lait congelé ce soit décongelé, le mettre dans le réfrigérateur rapidement et on va l'utiliser dans un délai de douze heures.

### **La décongélation :**

- On ne peut pas décongeler le lait la nuit avant.
- Il ne faut pas décongeler le lait à température ambiante.
- Il ne faut pas décongeler ni accélérer la température du lait sur le feu (le lait se coagule).
- Il ne faut pas utiliser le micro-ondes pour décongeler ou chauffer le lait. Les vitamines se détruisent et on peut avoir des points chauds qui brûlent la bouche du bébé.

### **La méthode :**

Il faut retirer le biberon du congélateur trente minutes avant son utilisation et le décongeler d'abord sous un filet d'eau tiède puis chaude. On agite le biberon doucement pour mélanger le lait.

Le même système doit être utilisé pour le lait réfrigéré. Si on chauffe le lait directement sur le feu on risque qu'un excès de chaleur détruit les anticorps et les nutriments.

Agiter le biberon avant la prise.

Il faut jeter le lait restant d'une prise.

Lorsque le lait est décongelé il peut être réfrigéré mais en aucun cas congelé de nouveau.

Si on dispose de lait frais et de lait congelé, on donne d'abord le lait frais et on garde le lait congelé comme supplément.