



Conserver du lait maternel

Dans cette vidéo vous allez apprendre à conserver votre lait maternel.

A température ambiante, entre 19 et 22°C, vous pouvez conserver le lait que vous avez tiré jusqu'à 8 heures.

Avec un réfrigérateur allant de 0 et 4°C, vous pourrez le conserver jusqu'à 8 jours.

Afin de réchauffer le lait qui sort du réfrigérateur, placez le sous l'eau chaude du robinet.

Évitez le micro-ondes car les ondes détruisent certains composants de votre lait.

Pour congeler votre lait : 3 possibilités:

-1 : Le compartiment pour surgelés d'un réfrigérateur, qui permet de conserver le lait jusqu'à deux semaines.

-2 : Le compartiment d'un combiné réfrigérateur-congélateur, permettant d'aller jusqu'à quatre mois.

-3 : Le congélateur séparé à -18°C où la conservation peut durer plus de six mois.

Afin de réchauffer le lait qui sort d'un congélateur : placez le sous l'eau froide en ajoutant progressivement de l'eau chaude.

Évitez ici encore le micro-ondes pour ne pas détruire des composants de votre lait.

Si vous décongelez une quantité trop importante de lait, vous pouvez mettre le lait restant au réfrigérateur pour le donner au repas suivant.

Mais surtout ne le recongelez pas car le risque de contamination est important !

Pour éviter tout gâchis, l'astuce est de congeler votre lait par petites quantités dans différents récipients.

Indiquez -y la date et la quantité de lait pour faciliter la gestion.

Attention les durées de conservations ne sont pas cumulables !

Vous ne pouvez pas laisser votre lait à l'air ambiante puis le mettre au réfrigérateur puis au congélateur.

Les risque de contamination sont trop importants.

Enfin, sachez que la congélation du lait détruit certains des composants anti-infectieux. Donc si vous avez le choix : préférez le réfrigérateur.

<https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding/how-to-store-breast-milk>