



Céline Laroche

Consultante en lactation IBCLC

Formatrice et conseillère en portage AFBP

Instructrice en massage bébé IAIM

celine.laroche@laposte.net

06 08 28 00 81

Recueil et conservation du lait maternel pour un bébé allaité, à terme et en bonne santé

Repères à l'usage des parents et des personnes gardant l'enfant

D'après les dernières recommandations françaises (AFSSA, 2005) et internationales (ABM 2011, LLL 2010)

Règles générales :

- Se laver soigneusement les mains avant de tirer son lait
- Indiquer date + heure de recueil, et nom de votre bébé sur chaque récipient

Récipients de recueil et de stockage :

- Lait réfrigéré : le plastique préserverait mieux les globules blancs
- Lait congelé : tout récipient en plastique ou en verre, à usage alimentaire, fermant hermétiquement, facile à nettoyer
- Nettoyage soigneux à l'eau chaude savonneuse, rinçage puis séchage à l'air libre. En cas de doute sur la qualité de l'eau, ne pas hésiter à faire bouillir le matériel.
- Préférer plusieurs petits volumes, entre 60 et 120 ml (adaptés à la consommation du bébé allaité, évitant le gaspillage et plus rapides à réchauffer).

Extraction et conditionnement du lait maternel :

- En cas d'extraction en plusieurs fois : mélanger après refroidissement et ne noter que le moment du premier recueil.
- Idéalement, après recueil, refroidir le lait en passant le récipient sous l'eau froide
- Pour augmenter la teneur en graisses du lait exprimé, il est possible de masser et presser les seins en fin d'extraction

Durées de conservation du lait maternel :

- L'utilisation de récipients hermétiques diminue les risques de contamination bactérienne.
- Les récipients placés au fond du réfrigérateur ou du congélateur sont mieux protégés des variations de température à l'ouverture de la porte.
- Les durées de conservation les plus longues indiquées ci-dessous concernent des conditions d'hygiène idéales.

| | Recommandations françaises (AFSSA-2005) | Recommandations américaines (ABM-2011) |
|----------------------|---|---|
| Température ambiante | 4h | 3 à 4h entre 16° et 29°C jusqu'à 6 à 8h |
| Glacière | | 24h à 15°C |
| Réfrigérateur ≤ 4°C | 48h | 72h à 4°C jusqu'à 5 à 8 jours |
| Congélateur ≤ -18°C | 4 mois | 6 à 12 mois |
| Après décongélation | | |
| • si au frigo | 24h | 24h |
| • à temp ambiante | 1h | quelques heures |
| • après réchauffage | 1/2h | 1 à 2 h |

Utilisation du lait maternel :

- Le lait frais est meilleur pour la santé du bébé que le lait congelé.
- Utiliser en priorité le lait le plus ancien évite d'en gâcher
- Après un temps de repos le lait n'est plus homogénéisé : la crème surnage et le reste du lait ressemble à de l'eau (agiter)

Réchauffage du lait maternel réfrigéré :

- Certains bébés préfèrent boire le lait à température ambiante, d'autres plutôt réchauffé
- Le four à micro-onde détruit les propriétés anti-infectieuses du lait maternel et son utilisation présente des risques de brûlures.
- Préférer le bain-marie tiède ou le chauffe-biberon à basse température
- Agiter avant de vérifier la température permet d'homogénéiser le lait et donc la température.

Décongélation du lait maternel :

- Idéalement : décongélation 6 à 12 h dans le réfrigérateur (conservation 24h après décongélation au réfrigérateur)
- Pour une préparation rapide : décongélation sous l'eau du robinet, ou dans un bain-marie tiède.
- Des recherches sont en cours pour savoir s'il est possible de recongeler du lait maternel décongelé ; en l'attente de résultats, il est recommandé de ne pas recongeler du lait maternel décongelé.
- Le four à micro-onde détruit les propriétés anti-infectieuses du lait maternel et son utilisation présente des risques de brûlures.

Comment donner le biberon à un bébé allaité ?

- Plusieurs petites portions peuvent être réunies pour constituer un repas.
- Les besoins du bébé sont de se nourrir souvent, en petites quantités, et parfois en faisant des pauses
- Le bébé allaité « à la demande » a l'habitude de gérer plus ou moins lui-même la fréquence des tétées, leur rythme, le débit etc.
- Une tétine au plus faible débit possible, préférentiellement longue et symétrique (ie. non aplatie) reste la plus proche de la physiologie
- Proposer le biberon en tenant le bébé face à soi (avec un soutien à l'arrière des fesses et au niveau de la nuque) permet de rester attentif aux signes émis par le bébé lorsqu'il a besoin de faire une pause ou de s'arrêter
- Poser alors la tétine sur la lèvre supérieure du bébé lui permet de choisir de la reprendre... ou non

Comment donner le lait autrement qu'au biberon ?

- Au verre, à la « paille » (avec une sonde sur le doigt), à la pipette, à la tasse à bec...
- ... de nombreuses solutions sont possibles en fonction de l'âge du bébé