

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL 2017

Introduction

Les données qui suivent sont valables pour la conservation du lait maternel d'une mère qui souhaite donner son lait à son propre enfant, né à terme et en bonne santé. Elles sont différentes, s'il s'agit de conserver du lait maternel en vue de le donner à une banque de lait, un lactarium ou un enfant né prématurément ou malade.

Certains disent que le lait maternel se conserve 3 jours au frigo, d'autres 8 jours. Pourquoi ces différents chiffres?

Cela s'explique par le fait que toutes les études qui ont été réalisées sur ce sujet n'aboutissent pas aux mêmes conclusions. Celles-ci varient selon les critères pris en compte et les conditions d'observation. S'est-on intéressé au nombre de germes ? A la quantité de vitamines et d'anticorps encore présents ? En effet, il y a deux aspects à considérer :

- Le lait est-il contaminé par des germes ?
- Reste-t-il encore suffisamment d'éléments spécifiques du lait maternel tels qu'anticorps, lipides à longue chaîne, vitamines, ...

Lorsque le lait est conservé longtemps, il se peut qu'il puisse encore être consommé par le bébé, parce qu'il n'a pas été contaminé par des germes, mais il a sans doute perdu une grande partie de ses anticorps et ses graisses sont de moins bonne qualité.

De plus, la température d'un frigo domestique ne reste pas toujours la même, puisque sa porte est sans cesse ouverte. Pour ces différentes raisons, il nous semble préférable de choisir la durée de conservation la plus prudente.

Vous trouverez des conseils pratiques dans ce dépliant réalisé en France par le Ministère des Affaires sociales et de la Santé "Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité"

http://solidarites-sante.gouv.fr/IMG/pdf/Depliant_lait_maternel_2013.pdf

PROPRETÉ DES MAINS ET DES SEINS

Prendre une douche une fois par jour suffit. Il n'est pas nécessaire de laver ses seins avant chaque tétée.

Il est important de se laver très soigneusement les mains avec un savon propre et les essuyer avec un linge propre avant chaque collecte de lait et avant de manipuler tout matériel.

COMMENT STOCKER LE LAIT MATERNEL

La qualité nutritionnelle du lait est plus élevée lorsque le lait est frais et non congelé.

Il vaut mieux privilégier un lait tiré la veille qu'un lait congelé.

Réfrigération

Le lait maternel doit être conservé dans un frigo propre dont la température ne dépasse pas 4°C et il vaut mieux éviter de placer le lait dans la porte du frigo.

La durée de conservation du lait maternel est en général de 72 heures. Il existe aussi d'autres recommandations qui peuvent aller jusqu'à 8 jours. On constate alors une diminution du comptage des bactéries dans le lait maternel réfrigéré. Ceci est dû aux facteurs inhibiteurs de bactéries présents dans le lait maternel.

Les laits tirés le même jour peuvent être mélangés mais il est préférable de ne pas mélanger des laits tirés des jours différents.

Après un certain temps, on constate qu'une partie plus « crémeuse » flotte à la surface. Cette partie pourrait contenir jusqu'à 20% de matières grasses. En secouant doucement le contenant, le lait maternel s'émulsionne à nouveau.

Il est aussi recommandé de congeler le lait maternel si la mère n'est pas certaine que le bébé va consommer ce lait endéans les 72 heures.

Congélation

Le lait maternel peut être conservé pour une longue période dans un congélateur qui descend à -18°C.

Il vaut mieux congeler le lait maternel par petites quantités pour éviter le gaspillage. Les enfants consomment en moyenne 60 à 120 ml de lait maternel, mais certains peuvent boire plus ou moins que ces quantités.

Il est recommandé de ne jamais recongeler du lait décongelé.

Lorsqu'on veut mélanger des laits tirés à différents moments afin de les congeler dans un même récipient, il est conseillé de tous les mettre à température du frigo avant de les mélanger.

Bon à savoir

- Les températures du frigo et du congélateur doivent être vérifiées régulièrement à l'aide d'un thermomètre.
- Il est recommandé de nettoyer le frigo au moins une fois par mois.
- Avant de congeler du lait, il est nécessaire de le refroidir au frigo pendant une heure (6 h maximum) afin de limiter le choc thermique.

Odeur

La plupart du temps, cette odeur est due au parfum des aliments que vous avez consommés. La réfrigération ou la congélation peuvent provoquer une certaine lipolyse, c'est-à-dire une dégradation des lipides et une dénaturation des protéines, ce qui lui donne une odeur rance. Malgré cette odeur, celui-ci peut être consommé par l'enfant. Si l'enfant refuse le lait, il est conseillé de le réchauffer juste en dessous du point d'ébullition, le laisser refroidir et ensuite le donner au bébé.

Pourquoi le lait tiré n'a-t-il pas toujours la même couleur?

Cela peut varier du bleuté, translucide, en début de tétée, à l'opaque, crémeux en fin de tétée. D'autre part, la couleur du lait peut varier également en fonction de ce que vous mangez. Ainsi, il peut être orangé (carottes), jaunâtre (curry) ou même verdâtre (épinards).

Contenants et le tire-lait

Les contenants (biberon, tasse ou autre récipient) et le tire-lait utilisés doivent être propres avant usage. Ils seront lavés à l'eau très chaude avec un peu de liquide vaisselle et rincés avec soin. Il ne faut pas les essuyer mais les sécher à l'air sur un linge propre.

Après utilisation, il vaut mieux les rincer rapidement à l'eau froide, puis laver comme décrit ci-dessus.

Si vous utilisez un lave-vaisselle, choisissez un cycle complet à 65°C. N'y placez pas les tétines.

Il ne faut pas remplir le contenant à ras bords lorsqu'il est destiné à la congélation au risque de le fendre.

Le tableau qui suit compare les contenants d'après le type de matériau utilisé

Contenants	Description	Avantages	Désavantages	Effets sur le lait maternel	Bébé à terme	Pour être utilisé sur le lieu de garde
Polyéthylène sachets	Sachets congélation Sachets pour la conservation du lait maternel Ex : sachets Lansinoh	Peu chers Pas de lavage	Fragiles (se déchirent facilement, ne supportent pas la tension de l'expansion du lait maternel lors de la congélation) Nécessite un support Pas facilement mesurable	Perte de graisses Facilement contaminable Dégradation par la lumière des nutriments Perte d'immunoglobulines	OK	Non
Plastic dur Polypropylène Polycarbonate	Semi-flexible Opaque Ex : petits pots Via d'Avent, soft-cup de Medela, etc. Transparent Plastic dur Ex : tous les biberons classiques	Bon pour la conservation à court terme du colostrum dans un frigo, parce qu'il reste un bon comptage et une bonne viabilité des cellules Plus durable Moins de risque de griffes	 S'abîment vite si souvent réutilisés, se griffent, la prolifération des bactéries augmente dans les rayures du contenant	 Petite perte des composants cellulaires	 OK	 OK Si couvercle bien ajusté Si stockage correct
Verre	Biberons Conserves...	Le meilleur pour préserver les composants immunitaires du colostrum et du lait maternel	Peut casser ou s'ébrécher	Possible dégradation à la lumière si le verre n'est pas opaque ou teinté Les composants cellulaires adhèrent moins aux parois du contenant que dans un contenant en plastique	OK	OK

Autres contenants	Bacs à glaçons Moules à glace	Ustensiles de la maison		Pas de données	OK	Non
------------------------------	----------------------------------	----------------------------	--	----------------	----	-----

Durée de la conservation du lait maternel

	Air ambiant (38°C)	Air ambiant (25°C)	Air ambiant (15°C) ¹	Réfrigération (4°C)	Freezer dans le frigo (-15°C)	Congélateur à -18°C
LM cru, fraîchement tiré, dans un récipient propre et fermé	Eviter de conserver à température ambiante	4h	24h	3 jours dans le fond du frigo ou dans la partie la plus froide	2 semaines	4-6 mois
LM décongelé au frigo, non réchauffé	A consommer dans l'heure	A consommer endéans les 4h		24 h	Ne se conserve pas	
LM décongelé et réchauffé	Le temps du repas			Ne se conserve pas		
En partie consommé par le bébé	Jusqu'à la fin du repas			Ne se conserve pas		

- Attention ! Les durées de conservation ne se cumulent pas !!!
- Dater le lait pour que soit d'abord utilisé le lait le plus ancien
- Indiquer le nom de l'enfant si le lait va être donné dans un milieu d'accueil (crèche, gardienne)

COMMENT REMETTRE LE LAIT MATERNEL A TEMPÉRATURE POUR SA CONSOMMATION

- Si le lait est au frigo, vous pouvez placer le biberon de lait dans un chauffe-biberon ou au bain-marie (récipient d'eau tiède et surtout pas d'eau bouillante). Veillez à ne pas réchauffer à une température trop élevée ou trop longtemps pour ne pas altérer les qualités nutritionnelles et immunologiques du lait maternel.
- Si le lait est congelé, vous pouvez le placer soit au frigo pendant 24 heures maximum, soit au bain-marie tiède, soit sous l'eau tiède du robinet, soit dans un chauffe-biberon. Prenez garde à ce que l'eau ne pénètre pas dans le récipient contenant le lait maternel. Il est déconseillé de le laisser dégeler à température ambiante.

Il est déconseillé de réchauffer deux fois le lait.

PUIS-JE UTILISER LE FOUR À MICRO-ONDES POUR RÉCHAUFFER OU DÉCONGELER LE LAIT MATERNEL?

¹ La température de 15°C correspond à celle d'un sac isotherme avec élément réfrigérant

L'usage du four à micro-ondes pour réchauffer du lait maternel est déconseillé.

En effet, les facteurs anti-infectieux et anti-inflammatoires du lait maternel sont détruits en quasi-totalité par le chauffage au four à micro-ondes. On constate aussi une augmentation importante de la quantité de germes coliformes dans le lait maternel chauffé de cette manière.

De plus, le réchauffement au four à micro-ondes risque de provoquer des brûlures chez l'enfant parce que la température du lait ainsi chauffé n'est pas uniforme.

MON BÉBÉ N'A PAS TERMINÉ LE BIBERON DE LAIT MATERNEL. PEUT-IL ÊTRE GARDÉ POUR UN AUTRE REPAS?

Le lait maternel qui reste dans un biberon entamé par le bébé doit être jeté, parce qu'il a été réchauffé et en contact avec la salive du bébé.

Bon à savoir

- Les graisses surnagent lorsque le lait est froid. Elles se mélangent lorsqu'on réchauffe le lait. Roulez le récipient entre vos mains afin de répartir uniformément les graisses et la température. Ne secouez pas le lait trop vigoureusement, cela peut abîmer ses composantes.
 - Utilisez en priorité du lait frais. Il vaut mieux donner à votre bébé du lait tiré la veille plutôt que du lait décongelé.
 - Il est recommandé de ne jamais recongeler du lait décongelé.
-