



RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE CONSERVATION DU LAIT MATERNEL : NOUVEAUTÉS

Afin de soutenir l'allaitement maternel de longue durée, l'Office de la Naissance et de l'Enfance ainsi que Kind en Gezin révisent en concertation avec l'AFSCA la durée de conservation du lait maternel frais.

POURQUOI CE CHANGEMENT ?

Il existe actuellement des données scientifiques¹ fiables qui montrent que le lait maternel peut être conservé de manière sécuritaire jusqu'à 4 jours au réfrigérateur (à 4°C) tout en gardant ses propriétés spécifiques.

La durée de conservation du lait maternel frais passe ainsi de 2 à 4 jours de conservation au frigo.



Le saviez-vous ?

Le lait maternel frais conserve mieux toutes ses propriétés que lorsqu'il est congelé, le mode de conservation au réfrigérateur est donc à privilégier. Faire le choix d'augmenter la durée de conservation du lait maternel frais à 4 jours permet de limiter au maximum les manipulations et d'en préserver au mieux la qualité.

De plus en plus de mamans préfèrent se passer de l'étape de congélation car elles souhaitent offrir le meilleur à leur bébé. Bien que certains composants du lait maternel peuvent être modifiés par la congélation, sa qualité reste bien supérieure à celles des laits infantiles. La congélation à -18°C permet de le conserver en toute sécurité pendant au moins 6 mois.

Ce changement vise aussi à offrir de meilleures conditions aux mamans lors de leur reprise du travail en leur permettant plus de souplesse et en assurant une cohérence entre les recommandations proposées aux milieux d'accueil et aux familles.

Lait maternel : durées de conservation du lait maternel frais et congelé en milieu d'accueil

Lieu de stockage du LM	
Réfrigérateur (4°C)	4 jours*
Congélateur (-18°C)	6 mois*
Lait maternel dégelé au réfrigérateur	
Réfrigérateur (4°C)	24 h
Congélateur (-18°C)	Ne pas recongeler
Lait maternel réchauffé (frais ou dégelé)	
Température ambiante (22°C)/ contact avec l'enfant	1 heure
Congélateur (-18°C)	Ne pas recongeler

* Durée de conservation optimale.

Attention les durées de conservation ne s'additionnent pas. Après ce délai, le lait maternel doit être jeté.

1 Protocole n°8 Conservation du lait humain destiné à un usage domestique pour un bébé né à terme ou ABM 2017. Breastfeed Med 2017 ; 12(7) : 390-5.

RAPPEL DES CONSIGNES À RESPECTER :

- Noter le nom de l'enfant et la date de la récolte du lait maternel. La date de congélation doit être également précisée.
- Transporter le lait maternel frais ou congelé dans un sac isotherme avec glaçon réfrigérant.
- Placer immédiatement le lait maternel au congélateur ou au fond du réfrigérateur ($\leq 4^{\circ}\text{C}$), au niveau des denrées alimentaires « propres »² (préparées, emballées...) et pas dans la porte du frigo (afin d'éviter les fluctuations de température).
- Chauffer le lait maternel lentement avec de l'eau chauffée à maximum 37°C . (bain-marie ou chauffe-biberon).
- Ne jamais chauffer le lait maternel au four à micro-ondes.
- Décongeler le lait maternel au bain-marie ou à l'aide d'un chauffe-biberon ($\leq 37^{\circ}\text{C}$). Le lait peut également être dégelé au réfrigérateur mais cette technique peut nécessiter plusieurs heures. Ne pas décongeler au micro-ondes et ne pas le laisser décongeler à température ambiante.
- Conserver le lait maternel décongelé au réfrigérateur ($\leq 4^{\circ}\text{C}$). Il doit être consommé dans les 24 heures et ne peut être congelé à nouveau.
- Jeter le reste de lait maternel non bu (contact de l'enfant avec la tétine) (max. 1h).
- Ne pas additionner les durées de conservation.

**Bon à savoir**

Astuce Anti-Gaspi : Pour éviter de jeter du lait maternel, si précieux, pensez toujours à demander aux mamans de réfrigérer/congeler de petits volumes. Lors de la première année, les parents et les professionnels des milieux d'accueil tâtonnent beaucoup car il est souvent difficile d'anticiper/d'estimer les quantités de lait maternel nécessaires aux besoins quotidiens du bébé. Pour les mêmes raisons, il vous est conseillé de ne préparer le lait maternel qu'au dernier moment.

POUR ALLER PLUS LOIN :

www.one.be > Public > Brochure > Guide d'allaitement maternel à l'usage des professionnel

Nathalie Claes
Pôle diététique
Direction Santé ONE



² Voir GAC-041 chapitre 5.2.3.1. Au réfrigérateur ou dans la chambre froide et aux fiches « Manger, c'est plus que manger – Je conserve les aliments ».