

# La conservation du lait maternel

Posted by [Véronique Darmangeat](#) on 11 Avr, 2009 in [Allaitement](#), [Allaitement et Travail](#), [Conserver le lait](#), [Matériel](#) | [112 comments](#)



Si vous avez choisi de **tirer votre lait au travail, il va falloir le conserver**. Vous ne disposez pas toujours d'un frigo et vous allez le plus souvent **transporter** ce lait. Voilà qui se complique...

La première notion à retenir, c'est que le lait maternel est un produit **très stable**, qui se conserve très bien (rien à voir avec une préparation pour nourrisson). Vous trouverez **beaucoup d'informations différentes** sur le sujet, tout simplement parce qu'en France, les autorités basent leurs recommandations sur la peur au lieu de les baser sur **les preuves scientifiques**.

Je vais parler ici de la conservation du lait humain à destination **d'un bébé né à terme et en bonne santé**. Je reprends les données provenant de l'Human Milk Banking Association of North America ([HMBANA](#)) et adoptées par l'[International Lactation Consultant Association \(ILCA\)](#) car ces données sont basées sur les preuves scientifiques.

Conservation du **lait frais** :

- A température ambiante (25 ou 26°C) : **4 heures maximum étant dans un pays chaud 30°**
- Dans une glacière isotherme, avec des packs de congélation à 15°C : **24 heures**.
- Au réfrigérateur (4°C) : jusqu'à 8 jours. Si votre réfrigérateur n'est pas nettoyé une fois par semaine et n'est pas exactement à 4°C, il vaut mieux compter **5 jours**, c'est une mesure de précaution.
- Conservateur (freezer) : **2 semaines**.
- Congélateur : **6 mois** pour une conservation optimale, jusqu'à 12 mois au moins ce lait reste meilleur qu'un lait en poudre.

Conservation du **lait décongelé** :

- Décongelé au réfrigérateur et non réchauffé :
  - A température ambiante : **4 heures**.
  - Au réfrigérateur : **24 heures**.
- Décongelé à température ambiante ou à l'eau chaude :
  - A température ambiante : **pour achèvement du repas en cours**.
  - Au réfrigérateur : **4 heures**.

Vous pouvez également **panacher** : 1h à température ambiante plus 2h dans une glacière plus 3 jours au frigo. Cela vous permet de **transporter votre lait sans problème** dans une glacière. Par contre **il ne faut jamais cumuler les maxima** : vous avez gardé votre lait 5 jours au frigo, vous ne pouvez plus le congeler.

Quand vous conservez votre lait, il **se sépare** : le gras remonte. C'est normal, votre lait n'a pas tourné, il suffit de le remuer pour qu'il redevienne homogène. Chez certaines femmes, le lait tiré **se « prédigère »** : au bout de quelques heures il sent mauvais, a un goût très fort. **Il est**

**toujours bon** pour votre bébé, à condition que celui-ci l'accepte. Si celui-ci le refuse, il suffit de **chauffer le lait que l'on vient de tirer à 60°C** pour éviter ce processus.

Vous pouvez toujours garder à l'esprit que la conservation du lait maternel permet une certaine **souplesse** et que l'on ne devrait **jamais jeter du lait maternel** : c'est de l'or liquide !