

Tableau de conservation du lait maternel



Lait frais	Température ambiante (26°C)	4 h
	Dans une glacière avec un bloc de congélation (ice pack) (15°C)	24h
	Dans un réfrigérateur à 4°C (ne pas mettre dans la porte)	8 jours
Lait congelé	Dans un congélateur avec une porte individuelle séparée du réfrigérateur (ne pas mettre dans la porte) (-18°C)	6 mois
	Dans un congélateur coffre (-18°C)	Jusqu'à 12 mois
Lait décongelé	Au réfrigérateur (4°C)	24h (ne jamais recongeler)
	À température ambiante (26°C)	1h
Lait chauffé	Qui a été en contact avec la bouche de bébé	1h
	Qui a déjà été chauffé SANS avoir été en contact avec la bouche de bébé (peu importe que le lait soit frais, réfrigéré ou décongelé)	4h au réfrigérateur (4°C) et à utiliser si le prochain boire est dans moins de 4h ou sinon jeter

Notes importantes :

Les durées de conservation ne s'additionnent pas.

Lait maternel frais : Lait qui vient d'être extrait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Celui-ci n'a pas été encore réfrigéré.

Lait maternel décongelé : Lait maternel qui a été préalablement gelé et qu'on souhaite offrir prochainement au nourrisson.

Il est préférable de congeler des quantités variables de lait afin d'éviter le gaspillage lors de la décongélation. De plus, toujours indiquer la date où le lait a été extrait sur le contenant (de verre, plastique rigide ou sacs de congélation spécialement conçus pour le lait maternel).

Source : *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*, INSPQ, édition 2024