

TIRER ET CONSERVER LE LAIT MATERNEL



Prélèvement du lait maternel au tire-lait

- Lavez-vous soigneusement les mains avant le prélèvement au tire-lait. Nettoyez à l'eau la zone des mamelons puis essuyez-la zone avec une serviette de bain propre ou un essuie-main en papier à usage unique.
- Commencez par une faible force d'aspiration et un rythme rapide pour stimuler la montée de lait. Augmentez ensuite la force d'aspiration et ralentissez le rythme.
- Répartissez le lait directement dans des pots de conservation ou utilisez des sachets pour lait maternel, par exemple les sachets de conservation lait maternel NUK.

Conservation

- Pour conserver le lait maternel, utilisez soit des pots de conservation propres et étanches soit des sachets pour lait maternel à usage unique. Inscrivez toujours dessus la date et l'heure du tirage ainsi que la quantité, que vous pouvez relever auparavant sur le flacon. Consommez les pots ou les sachets dans l'ordre de tirage du lait.
- De préférence, conservez le lait maternel tiré au réfrigérateur et à la verticale. Si vous utilisez des sachets, placez-les également à la verticale dans une boîte en plastique propre.

Décongélation

- Décongelez le lait maternel en douceur en le laissant de préférence au réfrigérateur la nuit.
- Le lait maternel décongelé ne doit pas être recongelé.
- Le lait maternel décongelé peut se décomposer en une phase aqueuse et une phase lipidique. Il suffit de le secouer avec précaution pour réunir à nouveau ces deux parties. La couleur du lait maternel congelé peut changer légèrement. Cela ne signifie pas qu'il n'est plus consommable.

Réchauffement

- Ne faites jamais chauffer le lait maternel au Four à micro-ondes ! Il y a un risque que la température du lait soit trop élevée et que le bébé se brûle. Des éléments nutritifs précieux peuvent être détruits.
- Vous pouvez utiliser de l'eau courante chaude pour réchauffer les sachets ou bien un chauffe-biberon (par exemple les chauffe-biberons de NUK), pour les pots de conservation.
- Veillez à secouer doucement le flacon afin d'obtenir une température homogène.
- Une fois réchauffé, le lait maternel doit être consommé immédiatement. Les restes doivent être jetés.

Transport

- La chaîne frigorifique ne doit pas non plus être interrompue pendant le transport du lait maternel.
- Transportez les flacons à la verticale dans une glacière ou un sac isotherme avec plusieurs pains de glace.

Nettoyage du tire-lait et des récipients de conservation

- Après utilisation, nettoyer à la main avec de l'eau tiède et du liquide vaisselle toutes les pièces qui sont entrées en contact avec le lait maternel.
- Il est également recommandé de désinfecter une fois par jour toutes les pièces après ce nettoyage, soit au stérilisateur vapeur soit en les faisant bouillir pendant cinq minutes.

| Type de lait | Lieu de conservation | Haltbarkeit |
|--|---|-----------------|
| Lait maternel frais | À température ambiante | 3 – 4 heures |
| | Réfrigérateur (4°C, pas dans la porte) | 3 jours maximum |
| | Compartment de congélation du réfrigérateur | 2 semaines |
| | Congélateur coffre/armoire (-18°C) | 6 mois |
| Lait maternel décongelé, après ouverture | Réfrigérateur (4°C, pas dans la porte) | 24 heures |
| Lait maternel décongelé, avant ouverture | Réfrigérateur (4°C, pas dans la porte) | 12 heures |