

---

## Décongeler et réchauffer le lait maternel

### Au réfrigérateur

- Décongeler lentement et réchauffer à la température du corps avant de le donner au bébé.

### Au bain-marie

- Décongeler d'abord dans l'eau froide, puis plus chaude, jusqu'à ce que le lait maternel soit liquide. A cet effet, il faut plonger dans l'eau le récipient contenant le lait maternel.

### Ne jamais décongeler et réchauffer au four à micro-ondes ou dans une casserole!

On risque de causer des brûlures chez l'enfant. Par ailleurs, une telle façon de procéder réduit la teneur en vitamine C et les propriétés anti-infectieuses.

### Récipients convenant à la surgélation

Récipients en verre ou récipients spécialement conçus pour le lait maternel.

Utiliser le lait maternel décongelé dans les 24 heures, le conserver au réfrigérateur, ne pas le réchauffer plus d'une fois et ne pas le recongeler.

Liens:

- [www.stillen.ch/fr](http://www.stillen.ch/fr)
- [www.stillberatung.ch/fr](http://www.stillberatung.ch/fr)
- [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch)
- [www.bernerhebamme.ch](http://www.bernerhebamme.ch) (seulement en allemand)

Centre de Puériculture  
Canton de Berne



## Lait maternel

Centre de Puériculture  
Canton de Berne



---

## Durant combien de temps peut-on conserver le lait maternel?

Lieu de conservation	Température	Durée
Pièce	16° C à 25° C	3-4 heures
Réfrigérateur	0° C à 4° C	3-5 jours
Compartiment à glace du réfrigérateur	-6° C	2 semaines
Congélateur	-19° C	6 mois

Il ne faudrait pas, autant que possible, que la chaîne du froid soit interrompue durant le transport (utiliser un sac glacière). Il convient de contrôler de temps à autre la température du réfrigérateur et de placer le lait vers la paroi arrière.

Le lait qui vient d'être extrait peut être ajouté au lait déjà rafraîchi. Veillez à refroidir au réfrigérateur durant environ une heure le lait qui vient d'être extrait avant de le mélanger avec du lait surgelé. Il faudrait, afin d'éviter que le lait ne se mette à se décongeler, que le récipient contienne plus de lait congelé que de lait frais. Il convient de laisser au moins un centimètre d'air sous le couvercle, car le lait se dilate lorsqu'il se congèle.

## Marche à suivre et hygiène lors de l'extraction du lait

### Se laver les mains, préparer le matériel

### Déclencher le réflexe d'éjection du lait

– en vous détendant, en massant les seins ou en utilisant une compresse chaude humide.

### Placer l'embout

– Le mamelon doit être placé au centre.

– L'embout doit être bien fixé. Il ne doit pas laisser passer l'air.

### Enclencher

– Choisir pour commencer le niveau le plus bas, puis augmenter si nécessaire.

### Durée

– Commencer par un massage des seins.

– Tirer le lait environ 5 minutes par sein.

– Faire une petite pause, boire quelque chose.

– Répéter la séquence 3 fois, massage des seins inclus.

– Un set de pompage double permet de gagner du temps.

### Nettoyer les accessoires / les bouteilles

– Après chaque utilisation, nettoyer à l'eau froide, puis laver soigneusement à l'eau très chaude avec un produit pour la vaisselle, rincer à l'eau très chaude, poser sur un support propre et couvrir avec un linge propre.

---

### Faire bouillir les accessoires / les bouteilles

– Faire bouillir tous les jours les accessoires et les bouteilles en cas de situations à risques (blessure du mamelon, mastite, mycose, etc.). Durant le premier mois après la naissance, faire bouillir tous les jours si tous les repas sont extraits. Par la suite, trois fois par semaine.

## La mère qui allaite dans le monde du travail

### Reprise de l'activité professionnelle

– Commencer à utiliser le tire-lait quatre à six semaines avant la reprise du travail et habituer l'enfant à l'alimentation au biberon. Il est judicieux d'intégrer les personnes qui garderont l'enfant (maman de jour, pouponnière, etc.).

– Il est recommandé de conserver une réserve de lait maternel au congélateur.

– Un début précoce de l'extraction peut en outre augmenter la quantité de lait.

– Pour constituer une réserve, extraire du lait des deux seins après la première tétée du matin. Il est aussi possible d'extraire du lait entre deux tétées. La quantité normale de lait se reconstitue en environ une heure.

### Droits au poste de travail

Informations à ce sujet:

– Promotion allaitement maternel Suisse: [www.stillfoerderung.ch](http://www.stillfoerderung.ch) ou téléphone 031 381 49 66

### Quand extraire le lait au travail

– Idéalement, extraire toujours le lait aux heures auxquelles le bébé serait normalement allaité.

– Si la quantité de lait est insuffisante, extraire du lait une fois de plus et donner plus souvent le sein à l'enfant à la maison.

### Conseils pratiques

– Allaiter l'enfant encore une fois avant le travail.

– Porter au travail des vêtements confortables et adaptés à l'extraction du lait et, éventuellement, des coussinets d'allaitement.

– Prendre au travail des vêtements de rechange en cas de fuite de lait.

– Emporter au travail une photo de l'enfant.

– Voir ou entendre le bébé d'une autre personne peut aussi déclencher un réflexe d'éjection du lait.