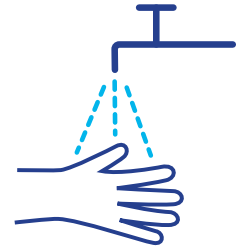




## Conserver le lait maternel

### La propreté est importante :

- Lavez-vous les mains.
- Utilisez un verre ou un récipient propre avec un couvercle,
- ou utilisez un sachet de lait maternel.
- Après avoir tiré votre lait, lavez toutes les pièces du tire-lait à l'eau chaude et au liquide vaisselle.
- ou dans le lave-vaisselle.



### Durée pendant laquelle vous pouvez conserver le lait maternel exprimé :

- **Température ambiante : 3-4 heures**



16-29 °C

- **Dans le frigo : 3 jours**



plus froid que 4 °C

- **Dans le congélateur : 6 mois**

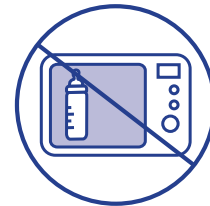


Plus froid que 17 °C



## Voici comment décongeler le lait maternel :

- Placez le lait congelé au réfrigérateur pendant quelques heures.
- Réchauffez le lait au bain-marie tiède.  
Secouez délicatement le lait pour répartir le gras.
- Ne réchauffez pas le lait maternel au micro-ondes.



## Durée pendant laquelle vous pouvez conserver le lait maternel décongelé :

- Ne recongelez pas le lait maternel décongelé.
- Utilisez le lait maternel décongelé dans les 24 heures.  
Conservez-le au réfrigérateur.
- Votre bébé n'a pas bu tout le lait maternel ?  
Jetez le reste.

