

Temps de conservation du lait tiré

Au cours de votre aventure lactée, il va sûrement arriver que vous tiriez votre lait.

Une question qui revient très souvent est comment et combien de temps conserver votre lait.

Il peut être difficile de vous y retrouver parmi toutes les infos et toutes les recommandations. Vous trouverez dans ce tableau, un résumé qui pourra vous être utile.

Lait humain	Conditions de conservation, température	ABM, 2004	LLLI, 2009	AFSSA, 2005	HAS, 2006
Lait frais fraîchement exprimé	A température ambiante 19° à 25°	6 h à 8 h	De 4 h à 6 h (max. 8 h)	4 h	4 h
	Glacière avec accumulateurs de froid	24 h		Pour le transport	
	Au réfrigérateur < 4°	5 jours	De 72 h à 8 jours	48 h	8 jours
	Repas commencé Lait réchauffé	Après le repas, jeter		1 h	
Lait congelé	Au congélateur -18° à -20°	6 à 12 mois	De 6 mois à 12 mois	4 mois	
	Décongelé au réfrigérateur	24 h, ne pas recongeler		24 h, ne pas recongeler	24 h
	Décongelé, puis porté à température de la pièce			1 h	



Anne LE CARRERES VASSEUR

Consultante en lactation IBCLC
Monitrice de portage physiologique
Formatrice