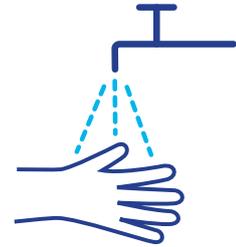




Conserver le lait maternel

La propreté est importante :

- Lavez-vous les mains.
- Utilisez un verre ou un récipient propre avec un couvercle,
- ou utilisez un sachet pour 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 de conservation du 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**

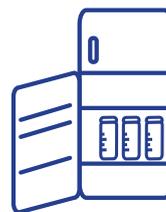


Plus froid que 17 °C



Pour décongeler le lait maternel :

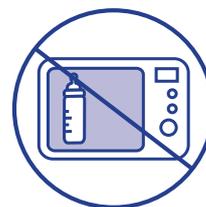
- Placez le lait congelé au réfrigérateur pendant quelques heures.



- 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 de conservation du 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 ?
Vous pouvez l'utiliser encore pendant 2h.
Ensuite, il faut le jeter.

