

INFORMATIONS SUR LE RECUEIL, LA CONSERVATION ET LE TRANSPORT DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel est extrêmement important pour votre enfant. Il est essentiel que l'expression du lait soit réalisée de manière hygiénique. Un nettoyage rigoureux de tout le matériel utilisé est donc indispensable. Le respect des règles de conservation et de transport permet de préserver au mieux les qualités nutritionnelles du lait. Cette fiche vous donne un aperçu des recommandations à suivre. En cas de doute ou de question, n'hésitez pas à nous contacter.

Hygiène personnelle

- Se doucher ou se laver chaque jour. Utiliser une serviette propre dédiée au séchage des seins, à changer quotidiennement.
- Ne pas appliquer de lotion corporelle sur la poitrine.
- Changer les coussinets d'allaitement après chaque séance d'expression.

Contenants pour lait maternel

- Utiliser uniquement les contenants fournis par l'hôpital, car ils ont été spécialement préparés pour un usage sécurisé.
- N'ouvrir un contenant que lorsqu'il est réellement nécessaire.
- Lors de l'ouverture, de la fermeture ou du transvasement, éviter tout contact avec l'intérieur du contenant, le couvercle ou le rebord.
- Ne pas utiliser de contenants endommagés. Merci de les rapporter à l'équipe soignante.

Mesures à suivre avant chaque expression

- Nettoyer la surface sur laquelle vous posez le tire-lait et ses accessoires avec un chiffon propre, de l'eau chaude et un peu de liquide vaisselle.
- Se laver soigneusement les mains avec du savon.
- Se sécher les mains avec une serviette personnelle propre (changée quotidiennement) ou des essuie-mains jetables.
- À l'hôpital : désinfecter les mains. À domicile, cela n'est pas nécessaire.
- Préparer à l'avance le matériel nécessaire ainsi qu'une boisson pour vous détendre pendant l'expression, sans interruptions.
- Éviter tout contact avec des aliments ou un téléphone portable pendant l'expression afin de limiter le risque de contamination.

Entretien du tire-lait

- Nettoyer chaque jour le tire-lait, les tuyaux et les membranes avec un chiffon propre, de l'eau chaude et un peu de liquide vaisselle.
- Enlever les résidus de lait sur les surfaces avant qu'ils ne sèchent.
- Après chaque utilisation, démonter entièrement le set de pompage. Rincer les parties en contact avec le lait à l'eau froide, puis les nettoyer soigneusement dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle à l'aide d'une brosse et d'un bac de lavage.
- Rincer ensuite à l'eau très chaude.
- Secouer pour enlever l'eau restante et laisser sécher les pièces sur un tissu propre, couvert d'un autre tissu (de préférence des papiers jetables).
- Les pièces doivent être entièrement sèches avant d'être remontées.
- Laver et sécher également le bac de lavage et la brosse.

Alternatives:

- Le matériel peut être lavé au lave-vaisselle (programme à 60 °C minimum, éviter les cycles courts ou économiques), puis séché à l'extérieur du lave-vaisselle comme décrit ci-dessus.
- Une fois par jour, faire bouillir toutes les pièces dans une casserole dédiée pendant 3 minutes (elles doivent être entièrement immergées).
- En cas d'eau calcaire, ajouter un peu de vinaigre ou de jus de citron.
- Autres options : stérilisateur à vapeur (électrique ou micro-ondes) ou sachets de stérilisation pour micro-ondes.

Collecte et conservation du lait maternel

- Étiqueter immédiatement après l'expression le contenant avec l'étiquette fournie par l'hôpital : nom de l'enfant, date et heure de la première expression. Une étiquette incorrecte ou manquante peut entraîner la destruction du lait.
- Mettre le contenant immédiatement au réfrigérateur.
- Température du réfrigérateur : 4 °C.
- Ne pas conserver le lait dans la porte du frigo (températures instables).
- Idéalement, placer les contenants dans un récipient sans couvercle, séparé des autres aliments.
- Vous pouvez regrouper plusieurs portions de lait déjà refroidies dans un seul contenant pour gagner de la place. Les portions doivent avoir été exprimées dans les 12 heures. Utiliser une nouvelle bouteille collectrice à **6h** et à **18h**.
- Étiqueter le contenant avec l'heure de la première portion recueillie.
- Veiller à une hygiène rigoureuse lors du transvasement.
- Le lait doit être apporté à l'hôpital idéalement chaque jour.
- Si cela n'est pas possible dans les 24h, congeler le lait à -18 °C minimum en attendant le prochain transport.
- Laisser environ 2,5 cm d'espace libre dans le flacon pour l'expansion à la congélation.
- Le lait congelé doit être apporté à l'hôpital dans un délai d'un mois.

Transport du lait maternel

- Le respect de la chaîne du froid et des mesures d'hygiène est essentiel.
- Une glacière rigide et lavable est idéale. Les sacs isothermes sont moins efficaces et adaptés aux trajets très courts uniquement.
- Entourer le lait de plusieurs éléments froids bien congelés.
- Nettoyer soigneusement la glacière ou le sac isotherme et les accumulateurs après chaque transport. Les laisser sécher complètement.

Consignes d'hygiène supplémentaires

- Tous les objets utilisés pour l'expression, le nettoyage ou le transport du lait doivent être exclusivement réservés à cet usage.
- Laver les serviettes et chiffons à 60 °C minimum.
- Ne pas utiliser de désinfectants chimiques.