

Tableau récapitulatif des durées de conservation du lait maternel

Condition	Repères Français	Repères internationaux	Repère LLL*	Remarques pratiques
Température ambiante ($\leq 25^{\circ}\text{C}$)	4 h	6–8 h (CDC/AAP)**	Jusqu'à 8 h	Pour trajets courts uniquement
Glacière avec pains de glace	Transport uniquement	Jusqu'à 24 h	Jusqu'à 8 h	Bien garnir en pains de glace
Réfrigérateur ($\approx 4^{\circ}\text{C}$)	48 h	4 jours	8 jours	Placer au fond, pas dans la porte
Compartiment à glaçons	2 semaines	2 semaines	2 semaines	Peu fiable pour du long terme
Congélateur 3 étoiles (-18°C)	3 mois	3 mois	3 mois	Éviter d'ouvrir trop souvent
Lait décongelé (au frigo)	24 h	24 h	24 h	Ne jamais recongeler
Lait réchauffé / commencé	2 h	1–2 h	Jusqu'au repas suivant	Jeter les restes

* LLL France = La Leche League France, association internationale de référence en matière d'allaitement.

** CDC = Centers for Disease Control and Prevention (États-Unis), AAP = American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie).



Accédez à l'article complet
en scannant le QR Code

⚠ Rappel sécurité

- Repères valables pour bébés nés à terme et en bonne santé.
- **Les durées ne s'additionnent pas**
- **Ne jamais recongeler** un lait déjà décongelé.

🍼 Bonnes pratiques

- Noter date + heure du tirage sur chaque contenant.
- Refroidir un lait avant de le mélanger à un autre déjà froid.
- Utiliser d'abord le lait réfrigéré avant le lait congelé.

💡 Astuces anti-gaspi

- Congeler en petites portions (30–60 ml).
- Utiliser un bac à glaçons.
- Prévoir plusieurs petits biberons plutôt qu'un seul grand.



Cheznounoujulie.fr