

# Fiche conseils

---

Après avoir tiré votre lait, vous pouvez le conserver :

- 4 heures à température ambiante (durée entre le début du recueil et la fin de la consommation par l'enfant),
- 48 heures au réfrigérateur à **+4 °C**,
- 4 mois au congélateur à **-18 °C (ne placez pas le lait dans le freezer ou le bac à glaçons)**.

**Attention :** ces durées ne sont pas cumulables. Si vous souhaitez conserver votre lait plus de 1 heure il convient de le placer au réfrigérateur ou au congélateur **immédiatement** après l'avoir tiré (de la même façon, si vous souhaitez conserver votre lait plus de 48 heures, placez-le au congélateur à **-18 °C** immédiatement après l'avoir tiré).

---

Pour en savoir plus sur la conservation du lait, **scannez les QR codes.**

---



Techniques pour  
tirer et conserver  
votre lait



Lait maternel :  
recueil et transport

---