

Tirer et conserver le lait maternel

Pumping and Storing Breast Milk

You may need to express or pump breast milk to relieve engorgement, to increase your milk supply or to feed your baby breastmilk with a bottle.

Vous pourrez avoir besoin de tirer ou de pomper votre lait maternel pour soulager un engorgement, augmenter votre quantité de lait ou nourrir votre bébé au lait maternel avec un biberon.

Why and When to Pump

- **To soften your breasts** if your baby is having trouble latching on.
 - Pump for a few minutes and try your baby at your breast again.
- **To have a milk supply** when your baby is unable to breastfeed or to store breast milk.
 - Pump every 2 to 4 hours through the day and one time at night.
- **To increase your milk supply.**
 - Pump every 2 to 3 hours if you are not breastfeeding, or
 - Pump between feedings as often as you can.
 - Pump on the second breast if your baby only nurses on one side.
- **To prepare to return to work or school.**
 - Pump one time each day, between feedings to store extra milk. Morning is a good time to pump.
 - Pump extra milk and store it at least 2 weeks before your return date.
 - Pump at least every 4 hours when away.

Pourquoi et quand tirer son lait

- **Pour soulager vos seins** si votre bébé a des difficultés à les prendre.
 - Pompez pendant quelques minutes et proposez à nouveau votre sein au bébé.
- **Pour avoir une réserve de lait** si votre bébé ne peut pas prendre le sein ou pour conserver du lait maternel.
 - Tirez votre lait toutes les 2 à 4 heures pendant la journée et une fois pendant la nuit.
- **Pour augmenter votre quantité de lait.**
 - Tirez votre lait toutes les 2 à 3 heures si vous n'allaites pas, ou
 - Tirez votre lait entre les allaitements aussi souvent que vous le pouvez.
 - Tirez le lait de votre deuxième sein si votre bébé ne se nourrit que sur un sein.
- **Pour vous préparer à retourner à l'école ou au travail.**
 - Tirez votre lait une fois par jour, entre les allaitements pour conserver du lait supplémentaire. Le matin est un bon moment pour tirer votre lait.
 - Commencez à tirer le surplus de lait et à le conserver au minimum 2 semaines avant votre date de reprise.
 - Tirez votre lait au minimum toutes les 4 heures lorsque vous n'êtes pas chez vous.

Ways to Express Breast Milk

- **By hand**
 - Massage breast toward nipple to express milk.
- **With a pump**
 - There are manual and electric breast pumps.
 - Pump for about 10 minutes on each breast any time you pump.

Getting Started

- Wash your hands with soap and water.
- Have a clean container ready for collecting the milk.
- Find a relaxing position in a quiet spot and think about your baby.
- Massage your breast and take slow easy breaths.
- For privacy while pumping, cover your breasts and pump container with a blanket or towel.

Collecting and Storing Breast Milk

- Use sterile glass bottles, plastic bottles or milk storage bags made for breast milk. Do not use disposable bottle liners because they are too thin.
- Store breast milk in 2 to 5 ounce portions to avoid wasting breast milk.

Comment tirer votre lait maternel

- **À la main**
 - Massez votre sein vers le téton pour tirer du lait.
- **Avec un tire-lait**
 - Il existe des tire-lait manuels et électriques.
 - Pompez pendant environ 10 minutes sur chaque sein à chaque fois que vous tirez votre lait.

Au début

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
- Préparez un récipient propre pour collecter le lait.
- Prenez une position où vous vous sentez à l'aise, dans un endroit calme, et pensez à votre bébé.
- Massez votre sein et respirez lentement sans effort.
- Pour des raisons d'intimité lorsque vous tirez votre lait, couvrez vos seins et le récipient de collecte avec une couverture ou une serviette.

Collecter et conserver le lait maternel

- Utilisez des flacons en verre stériles, des flacons en plastique ou des sachets de stockage de lait pour votre lait maternel. N'utilisez pas de sacs jetables pour biberon car ils sont trop fins.
- Conservez le lait maternel en quantités de 60 à 150 ml (2 à 5 onces) pour éviter de le gaspiller.

- Breast milk from different pumpings can be added together if the milk is pumped during the same 24-hour day.
- Breast milk should be chilled as soon as possible after it is pumped.
- It is normal for pumped milk to vary in color and thickness.
- Stored milk separates into layers. Cream will rise to the top as the milk warms. Mix the milk layers before feeding.
- If you are not going to use the breast milk within 48 hours after pumping, freeze the milk.
- Always use freshly pumped milk first. Then use refrigerated or frozen milk by the oldest date first.
- If breast milk has a sour or strange smell, throw it away. If there is any doubt, do not use the milk.
- Le lait maternel issu de différentes collectes peut être mélangé si le lait est tiré pendant la même journée de 24 heures.
- Le lait maternel doit être réfrigéré le plus tôt possible après la collecte.
- Il est normal que le lait maternel ait une couleur et une consistance variable.
- Le lait conservé se divise en couches. De la crème apparaîtra sur le dessus lorsque le lait se réchauffera. Mélangez les couches de lait avant de nourrir votre bébé.
- Si nous ne comptez pas utiliser le lait maternel dans les 48 heures suivant la collecte, congelez-le.
- Utilisez toujours du lait fraîchement collecté en premier choix. Utilisez ensuite du lait réfrigéré ou congelé en choisissant le moins récent.
- Si le lait maternel a une odeur aigre ou étrange, jetez-le. En cas de doute, ne l'utilisez pas.

Handling Fresh Breast Milk

- If you washed your hands well before pumping, fresh milk may remain at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for use in 4 to 8 hours. If you are not going to use it, store it in the refrigerator as soon as possible.
- Refrigerate milk right away if the room, car or outside air temperature is above 77°F or 25°C. When you are away from home, use a lunch box size cooler with an ice pack to keep milk cool.

Manipuler du lait maternel frais

- Si vous vous êtes lavé les mains avant la collecte, le lait frais peut rester à température ambiante (pas plus de 25 °C ou 77 °F) pour être utilisé dans les 4 à 8 heures. Si vous ne comptez pas l'utiliser, conservez-le au réfrigérateur dès que possible.
- Réfrigérez immédiatement le lait si la température de la pièce, de la voiture ou de l'air ambiant est supérieure à 25 °C ou à 77 °F. Lorsque vous n'êtes pas chez vous, utilisez une boîte repas isotherme avec un sac réfrigérant pour que le lait reste froid.

Breast Milk Storage

These guidelines are for a full-term, healthy baby. You may be given different guidelines to follow.

- **Fresh**
 - Store at room temperature (no warmer than 77°F or 25°C) for 4 to 8 hours. If the temperature is higher, cool the milk right away.
 - The milk can be stored in the refrigerator (32 to 39°F or 0 to 3.9°C) for 5 to 7 days.
- **Frozen**
 - Frozen milk can be stored for 3 months in the refrigerator freezer and 6 months in a deep freezer (0°F or -17.8°C).
 - Once thawed, frozen milk can be stored in the refrigerator for 24 hours.

Thawing Frozen Breast Milk

- Thaw frozen milk in a cup of warm water. This takes 5 to 10 minutes.
- You can also thaw frozen milk 8 to 12 hours or overnight in the refrigerator.
- Thawed milk can remain refrigerated but should be used within 24 hours.
- **Do not** thaw breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- **Do not** warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and

Conservation du lait maternel

Ces recommandations sont pour un bébé en bonne santé, né à terme. On pourra vous donner des recommandations différentes.

- **Lait frais**
 - Conservez-le à température ambiante (pas plus de 25 °C ou à 77 °F) pendant 4 à 8 heures. Si la température est plus élevée, refroidissez-le immédiatement.
 - Le lait peut être conservé au réfrigérateur (0 à 3,9 °C ou 32 à 39 °F) pendant 5 à 7 jours.
- **Lait congelé**
 - Le lait congelé peut être conservé pendant 3 mois dans le compartiment de congélation du réfrigérateur et pendant 6 mois au congélateur (-17,8 °C ou 0 °F).
 - Une fois décongelé, le lait froid peut être conservé au réfrigérateur pendant 24 heures.

Décongeler du lait maternel

- Dégelez le lait congelé dans une tasse d'eau chaude. Ceci prend 5 à 10 minutes.
- Vous pouvez également dégeler le lait congelé 8 à 12 heures ou toute une nuit au réfrigérateur.
- Le lait décongelé peut rester au réfrigérateur mais doit être utilisé dans les 24 heures.
- **Ne** décongelez **pas** du lait maternel en le laissant sur le plan de travail à température ambiante.
- **Ne** réchauffez **pas** du lait maternel dans un four à micro-ondes. Ceci peut modifier le lait maternel et en réduire sa qualité. Les fours à micro-ondes chauffent le lait

reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

- **Do not** refreeze thawed milk.

Warming Breast Milk

- Remove the milk from the refrigerator just before using.
- Warm the milk by holding the container under warm running tap water or sit it in a bowl of warm water for 5 to 10 minutes.
- Rotate the bottle gently and test the warmth of the milk by placing a drop on the inside of your wrist before feeding your baby.
- Milk left over in the container after a feeding may be offered at the next feeding before discarding. Do not reheat milk that has been heated. Breast milk can safely stand at room temperature for 4 to 8 hours.
- Do not warm breast milk by sitting it on the counter at room temperature.
- Do not warm breast milk in a microwave oven. It can change the breast milk and reduce the quality of the milk. Microwave ovens heat the milk unevenly to cause a chance of burning your baby's mouth.

Talk to your baby's doctor or nurse if you have any questions or concerns.

de manière non uniforme, ce qui peut entraîner un risque de brûler la bouche de votre bébé.

- **Ne pas** recongeler du lait décongelé.

Réchauffer du lait maternel

- Sortez le lait du réfrigérateur juste avant de l'utiliser.
- Réchauffez le lait en maintenant le récipient sous l'eau chaude du robinet ou placez-le dans un bol d'eau chaude pendant 5 à 10 minutes.
- Retournez délicatement le biberon et testez la température du lait en versant quelques gouttes sur l'intérieur de votre poignet avant de nourrir votre bébé.
- Le lait restant dans le biberon après un allaitement peut être proposé lors de l'allaitement suivant avant d'être jeté. Ne réchauffez pas à nouveau du lait qui a déjà été réchauffé. Le lait maternel peut rester à température ambiante pendant 4 à 8 heures sans aucun danger.
- Ne réchauffez pas du lait maternel en le laissant sur le plan de travail à température ambiante.
- Ne réchauffez pas du lait maternel dans un four à micro-ondes. Ceci peut modifier le lait maternel et en réduire sa qualité. Les fours à micro-ondes chauffent le lait de manière non uniforme, ce qui peut entraîner un risque de brûler la bouche de votre bébé.

Adressez-vous au pédiatre ou à l'infirmière de votre bébé si vous avez des questions ou des inquiétudes.