

Directives pour le Stockage du Lait Maternel

Human Milk Storage Guidelines (French)

De nombreux parents trouvent pratique ou même nécessaire de recueillir leur lait maternel et de le stocker pour l'utiliser plus tard. C'est souvent le cas pour les parents qui retournent au travail ou à l'école, ou pour ceux qui doivent se séparer de leur bébé. Ces directives vous apporteront certaines réponses aux questions que vous pouvez vous poser quant au bon stockage de votre lait maternel. Many parents find it convenient, or even necessary, to collect their breast milk and store it to be used later. This is often the case for parents who are going back to work or school, or for those who are separated from their babies. These guidelines will answer some of the questions you might have about safely storing your breast milk.

Comment me préparer à récupérer le lait? How should I collect the milk?

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon avant **d'exprimer** (extraire le lait de votre sein) ou de manipuler du lait maternel.

Wash your hands with soap and water before **expressing** (squeezing the milk out of your breast) or handling breast milk.

- Utilisez des récipients de collection neufs et propres à chaque fois que vous exprimez votre lait.

Use new, clean collection bottles for each pumping session.

- Vérifiez que le tire-lait, les éléments du tire-lait et le tube soient propres. N'utilisez jamais de tube comportant de la moisissure et remplacez-le immédiatement.

Check the pump, the pump kit, and the tubing to make sure they are clean. Never use moldy tubing, and replace it immediately.

- Nettoyez les cadrans du tire-lait et le plan de travail.

Clean the pump dials and countertop.

Comment devrais-je stocker le lait? How should I store the milk?

- Chez-vous, vous pouvez utiliser des sacs de stockage pour lait maternel ou des récipients pour nourriture comportant un couvercle hermétique pour stocker le lait maternel que vous exprimez.

At home, you can use human milk storage bags or clean, food-grade containers with tight fitting lids to store your expressed breast milk.

- Ne stockez pas votre lait maternel dans des récipients contenant du bisphénol A (BPA). Ce genre de récipient possède un symbole de recyclage avec le numéro 7 (un triangle composé de flèches avec le numéro 7 au centre).

Don't store milk in containers made of plastic containing bisphenol A (BPA). These types of plastic containers are marked with the recycle symbol #7 (a triangle made of arrows with the number 7 in the center).

- Étiquetez clairement le lait maternel avec la date à laquelle vous l'avez exprimé. Inscrivez le nom de votre bébé sur l'étiquette si vous prévoyez de donner le lait à un service de garderie. Clearly label the milk with the date it was expressed. Include your baby's name on the label if you plan to give the milk to a childcare provider.
- Stockez le lait à l'arrière du congélateur ou du réfrigérateur (ne stockez pas le lait dans la porte du réfrigérateur ou du congélateur). Store the milk in the back of the freezer or refrigerator (do not store it in the door of the fridge or freezer).
- Si vous pensez ne pas utiliser le lait fraîchement exprimé dans un délai de 4 jours, congelez-le immédiatement. If you don't plan to use freshly expressed milk within 4 days, freeze it right away.
 - Laissez un espace d'environ un pouce (2.4 cm) au sommet du récipient parce que le lait solide est plus volumineux que le lait liquide. Leave an inch of space at the top of the container you are freezing, because the milk will expand when it freezes.

Quelle quantité de lait puis-je stocker dans chaque récipient?

How much milk should I store in each container?

Une semaine après la naissance, la plupart des bébés prennent en général 2 à 4 onces de lait maternel à chaque tétée. Nous recommandons de stocker le lait en petites quantités de 2 à 4 onces pour éviter toute perte de lait maternel exprimé.

After their first week of life, most babies typically take 2-4 ounces of human milk per feeding. We recommend that you store milk in small amounts of 2-4 ounces to avoid wasting any of your expressed milk.

Puis-je ajouter du lait maternel fraîchement exprimé à du lait déjà refroidi ou congelé? Can I add freshly expressed breast milk to breast milk that was cooled or frozen?

Le lait tiède fraîchement exprimé devrait être complètement refroidi au réfrigérateur avant d'être ajouté au lait déjà refroidi ou congelé.

Freshly expressed, warm milk should be chilled completely in the refrigerator before adding it to milk that was cooled or frozen before.

Comment décongeler du lait congelé? How do I thaw frozen milk?

- Toujours faire décongeler le lait le plus ancien en premier.
Always thaw the oldest milk first.
- **N'utilisez pas de four micro-onde pour faire décongeler les récipients de lait maternel.** Nous vous recommandons de faire lentement décongeler le lait au réfrigérateur pendant la nuit.
Do not use a microwave oven to thaw containers of breast milk. We recommend slowly thawing the milk in the refrigerator overnight.
- Vous pouvez aussi décongeler du lait maternel congelé en plaçant le récipient de lait sous l'eau courante tiède ou en utilisant un chauffe biberon sans eau.
You can also thaw frozen milk by placing the container of milk under lukewarm running water, or by using a waterless warmer.

- Utilisez le lait décongelé dans les 24 heures suivantes.
Once completely thawed, use the milk within 24 hours.
- **Ne recongeler pas de lait maternel une fois décongelé.**
Do not refreeze breast milk once it has been thawed.

Comment dois-je préparer le lait décongelé pour un allaitement au biberon?

How do I prepare thawed milk for feeding?

- Vous pouvez donner un biberon à votre bébé avec du lait froid, du lait à température ambiante ou bien du lait tiède.
You can give the milk to your baby cold, room temperature, or warm.
- Pour réchauffer le lait, mettez le récipient de lait maternel décongelé hermétiquement scellé (fermé) dans une tasse d'eau chaude. Vous pouvez vérifier la température du lait en déposant quelques gouttes de lait sur l'intérieur votre poignet. Le lait doit être tiède, **pas chaud**. To warm the milk, place the sealed (closed) container of thawed breast milk in a cup of warm water. You can check the temperature before feeding by putting a few drops of milk on your wrist. The milk should feel warm, **not hot**.
- **Ne réchauffez pas le lait maternel sur la cuisinière ou dans le four micro-onde.**
Do not heat breast milk on the stove or in the microwave.
 - Quand le lait maternel est réchauffé au micro-onde, il ne chauffe pas uniformément et peut provoquer des brûlures dans la bouche de votre bébé ou être abîmé par le micro-onde. Microwaving causes uneven heating which can burn your baby's mouth or damage the milk.
- Remuez le récipient de lait en le faisant légèrement tourner sur lui-même avant de nourrir votre bébé.
Swirl the container of milk gently before feeding your baby.
- Une fois que vous avez fait réchauffer le lait, utilisez-le **dans les 2 heures qui suivent**.
Once warmed, you should use the milk **within 2 hours**.
- **Ne gardez pas le lait d'un récipient déjà ouvert pour une autre tétée.**
Do not save milk from a used bottle for another feeding.

Comment puis-je nettoyer les composants du tire-lait et les récipients de stockage?

How do I clean the pump parts and milk storage containers?

- Après chaque utilisation, vous devez démonter les accessoires du tire-lait, les récipients de récupération du lait et autres accessoires pour les laver.
After each use, you must take apart the pump kits, milk collection containers, and other feeding items to wash them.
- Utilisez un récipient propre avec de l'eau chaude et savonneuse pour laver les objets.
Use a clean bowl with hot soapy water to wash the items.
 - Ne lavez pas les éléments directement dans l'évier pour éviter que les microbes présents dans l'évier se déposent sur les éléments et rendent votre bébé malade.
Do not wash items directly in the sink, because germs in the sink could get onto the items and make your baby sick.
- Assurez-vous de bien rincez les éléments sous l'eau courante.
Rinse the items really well under running water.
- Faites sécher les éléments sur un torchon propre ou un papier essuie-tout.
Let the items air dry on a clean cloth or paper towel.
- Rangez les éléments secs avec les mains propres. Rangez-les dans un endroit propre et à l'abri. Using clean hands, put away the dry items. Store them in a clean, protected area.

Est-ce que je dois désinfecter (nettoyer en profondeur et assainir) les composants du tire-lait et les récipients de stockage du lait?

Do I need to sanitize (deep clean and disinfect) the pump parts and milk storage containers?

- Pour bien vous assurez qu'il n'y ait pas de microbes, désinfectez les composants du tire-lait, les récipients de collection et autres objets nécessaires à l'allaitement au biberon tous les jours en utilisant l'une des méthodes suivantes:

For extra safety to make sure there are no germs, sanitize your pump kits, milk collection containers, and other feeding items every day using one of these methods:

- Lavez-les au lave-vaisselle en utilisant de l'eau chaude et un cycle de séchage à chaud (ou bien l'option «Sanitize»/»Désinfectez», si votre lave-vaisselle la possède.
Clean them in the dishwasher using hot water and a heated drying cycle (or the "Sanitize" setting, if your dishwasher has one).
- Faites-les bouillir dans l'eau pendant 5 minutes (après les avoir nettoyés à l'eau et au savon). Boil them in water for 5 minutes (after cleaning them with soap and water).
- Utilisez une méthode à la vapeur dans un four micro-onde ou dans un appareil à stérilisation vapeur. Suivez les consignes du fabricant (après les avoir nettoyés à l'eau et au savon). Steam them in a microwave or a plug-in steam system. Follow the manufacturer's directions (after cleaning them with soap and water).

Devrais-je agir autrement si mon bébé est hospitalisé?

Is there anything I should do differently if my baby is hospitalized?

- Pendant que votre bébé est hospitalisé, vous devriez utiliser les petits biberons de stockages (80ml) fournis par l'hôpital.
While your baby is in the hospital, you should use the small (80 ml) milk storage bottles provided by the hospital.
 - Les biberons peuvent être reliés directement aux composants du tire-lait, pour vous permettre d'exprimer votre lait et de le stocker dans le même récipient.
The bottles can be connected directly to most pump kits, so you can collect and store the milk in the same bottles.
- Quand vous voyagez, vous pouvez stocker votre lait dans une glacière avec des pains de glace, pendant 24 heures.

When you are traveling, you can store milk in an insulated cooler bag with frozen ice packs for up to 24 hours.

- Si vous apportez du lait maternel à l'hôpital, étiquetez clairement chaque biberon avec **le nom de votre bébé, son numéro d'enregistrement médical (MRN), ainsi que l'heure et la date d'expression du lait**. Vous pouvez obtenir des étiquettes imprimées avec le nom de votre bébé et son MRN auprès de l'infirmière qui s'occupe de votre bébé.

If you are delivering breast milk to the hospital, clearly label each bottle with **your baby's name, medical registration number (MRN), and the date and time of pumping**. Your baby's nurse can give you printed labels with your baby's name and MRN if you need them.

Quelles sont les autres choses que je dois savoir quant à la période de stockage du lait maternel?

What else do I need to know about how long I can store breast milk?

Référez-vous au tableau suivant pour des informations détaillées pour le stockage et l'utilisation du lait, en fonction de la sorte de lait et des conditions de stockage.

See the table below for detailed information about how long you can safely store and use milk, depending on what type of milk it is and where it is stored.

Sorte de lait maternel	Températures et lieux de stockage		
	Plan de Travail (Jusqu'à 77°F ou 25°C, ou bien température ambiante)	Réfrigérateur (40°F ou 4°C)	Congélateur (0°F ou -18°C, ou plus froid)
Lait fraîchement exprimé ou tiré	Jusqu'à 4 heures	Jusqu'à 4 jours	Le plus favorable est dans les 6 mois suivants. C'est acceptable jusqu'à 12 mois.
Lait précédemment congelé puis décongelé	1-2 heures	Jusqu'à un jour (24 heures)	Ne recongelez jamais du lait maternel après l'avoir décongelé.
Reste de lait après une tétée (le bébé n'a pas fini le biberon)	Utilisez-le dans les 2 heures suivant la fin de la tétée		

Type of breast milk	Storage locations and temperatures		
	Countertop (up to 77°F or 25°C, or room temperature)	Refrigerator (40°F or 4°C)	Freezer (0°F or -18°C or colder)
Freshly expressed or pumped milk	Up to 4 hours	Up to 4 days	Within 6 months is best. Up to 12 months is acceptable.
Milk that was frozen and then thawed	1-2 hours	Up to 1 day (24 hours)	Never refreeze human milk after it has been thawed.
Milk leftover from a feeding (baby didn't finish the bottle)	Use within 2 hours after the baby is done feeding		

Clause d'exclusion de responsabilité : Ce document contient des informations et/ou du matériel d'instruction développé par University of Michigan Health pour un patient typique souffrant de la même condition que vous. Cela peut inclure des liens sur internet qui n'ont pas été créés par University of Michigan Health et pour lesquels University of Michigan Health n'assume aucune responsabilité. Cela ne remplace pas l'avis médical de votre professionnel de santé parce que votre expérience peut être différente de celle du patient typique. Parlez avec votre professionnel de santé si vous avez des questions au sujet de ce document, de votre condition ou bien de votre plan de traitement.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by University of Michigan (U-M) Health for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by U-M Health and for which U-M Health does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Author: Kelly McCarley, MSN RN IBCLC

Edited by: Brittany Batell, MPH MSW

Traduction: Service des Interprètes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

Instructions fournies au patient par [U-M Health](#) possédant une licence avec [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Dernière révision: 04/2024
Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last revised 04/2024