

## Conservation du lait (recommandations de l'AFSSA 2005)

Lait maternel	Température ambiante 25°C	Réfrigérateur + 4°C (à l'endroit le plus frais du réfrigérateur)	Congélateur -18°C
Fraîchement exprimé	4 heures	48 heures	4 à 6 mois
Décongelé au frigo mais non chauffé	Maxi 1 heure	24 heures	Ne pas recongeler
Décongelé et chauffé au bain-marie	Maxi 1 heure	Maxi 1 heure	Ne pas recongeler
Reste de lait	Maxi 1 heure	A jeter	A jeter

## Réchauffage

Le lait maternel peut être réchauffé soit au bain-marie soit sous un filet d'eau chaude, mais **jamais au micro-onde**.

## Transport

Respecter la chaîne du froid. Utiliser une glacière ou un sac isotherme avec un pack réfrigérant.

## Sevrage

En diminuant progressivement la stimulation, vous produirez moins de lait. Il existe deux possibilités:

1. réduire progressivement la durée de chaque séance
2. ou supprimer progressivement le nombre de séances journalières en terminant par celles du matin et du soir.

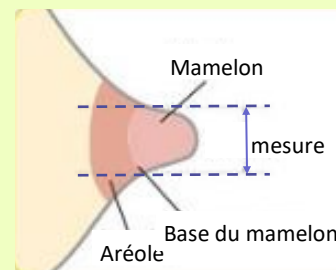
Attention : pour éviter l'engorgement, il vaut mieux prendre son temps pour le sevrage.

# Recueillir son lait au tire-lait

Il est parfois nécessaire d'exprimer son lait au cours de l'allaitement (prématurité, démarrage de l'allaitement difficile, reprise du travail, engorgement passager, séparation, constitution d'une réserve de lait...). Il est possible d'exprimer son lait à la main ou avec un tire lait.

N'hésitez pas à prendre conseil auprès d'un professionnel de santé formé en allaitement pour choisir la taille de la tétérille adaptée à vos mamelons

## Choix du tire-lait et de la taille des tétérilles



Le tire-lait doit être adapté à vos besoins. Il doit pouvoir se démonter et se nettoyer facilement.

Mesurer le diamètre de chaque mamelon AVANT la tétée ajouter 3 à 5 mm pour connaître la taille de tétérille idéale (ou 2mm après la tétée ).

**Le tire-lait manuel** est souvent réservé à un usage ponctuel, pour soulager un engorgement, lors d'une séparation occasionnelle ou pour les mères qui ont beaucoup de lait.

**Le tire-lait électrique** est plus adapté à un usage prolongé. Il permet de démarrer ou d'entretenir la lactation. Il est recommandé d'utiliser un tire-lait double pompage : vous recueillerez plus de lait en moins de temps. Les tire-laits électriques se louent sur ordonnance en pharmacie ou auprès d'une société de location de matériel médical. Certaines mutuelles prennent en charge la part non remboursée par l'assurance maladie.

Consultation lactation CHU Lille 03 20 44 59 12

Allait'écoute 03 20 44 62 47

Lactarium régional Lille : 03 20 44 50 50



## Déroulement de la séance d'expression

L'usage du tire-lait ne doit pas être douloureux, ni provoquer de lésions. Pour tirer plus de lait, une installation confortable, de la musique, une boisson, chaude une photo ou un doudou de votre bébé, vous aideront.

Se laver soigneusement les mains. Poser le tire lait sur une surface propre . Appliquer ensuite la tétérelle sur l'aréole.

**Le mamelon est bien centré** et bouge librement . Seule une toute petite partie de l'aréole rentre dans le tunnel de la tétérelle.

Régler la force d'aspiration : confortable et efficace. Une aspiration trop forte risque de provoquer des douleurs ou des crevasses. *Et n'augmentera pas le volume recueilli*

**Jusqu'à la montée de lait ( j2-j5 ) :** exprimer 15 minutes /séance

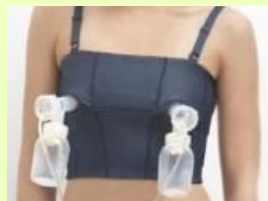
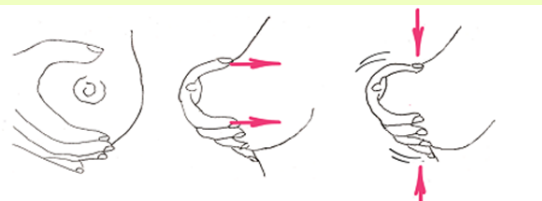
**Après la montée de lait :** exprimer tant que le lait coule (maximum 30 mn) puis adapter selon le confort des seins et le volume à atteindre .

## Hygiène

Une douche quotidienne est recommandée.

Si vous avez des crevasses, ce n'est pas normal, signalez le à *un soignant*.

## Augmenter la quantité de lait recueilli



- Tirer plus souvent votre lait. Il est possible de faire des séances rapprochées
- Débuter la séance en exprimant le lait manuellement
- Comprimer les seins quand le lait coule moins
- Utiliser un bustier ou « kit main libre »
- Dès que le lait ne coule plus avec le tire-lait, exprimer manuellement le lait jusqu'à obtenir à nouveau du lait puis reprendre le tire-lait
- Noter les quantités de lait obtenues à chaque séance

10

13

16 S

19

20 S

21

24 S

27

28

30

32 S

36

## Entretien du tire-lait

Avant la première utilisation et après chaque utilisation, nettoyer soigneusement les tétérelles dans une bassine réservée à cet usage.

- Démonter et rincer chaque pièce sous l'eau froide (tétérelle, valve, membrane, flacon), immédiatement après utilisation
- Laver avec du liquide vaisselle à l'eau chaude. Utiliser des goupillons adaptés à chaque pièce (petit et grand modèles)
- Rincer à l'eau chaude
- Après avoir remonté la tétérelle avec la membrane et la valve, laisser égoutter et sécher sans essuyer\*
- Conserver les dans une boîte hermétique propre
- Vérifier après chaque utilisation les tuyaux et les nettoyer s'il y a présence de lait maternel. En cas de condensation, faire fonctionner le tire-lait à vide jusqu'au séchage complet
- Nettoyer la surface externe du moteur quotidiennement avec un détergent-désinfectant

**\*Si votre enfant est hospitalisé, suivez les recommandations du service**

## Rythme des séances en cas de séparation prolongée ou de tire-allaitement

Il est utile de vous organiser afin de mettre en place votre lactation.

Exprimez au moins **8 fois/24h**. Si vous ne pouvez pas tirer au cours d'une partie de la journée, vous pouvez le faire de façon plus rapprochée à d'autres moments.

**Exprimer au moins une fois la nuit** augmente et maintient la production de lait .Il est recommandé de ne pas dépasser 6 heures entre 2 séances.

**Attention !** une tension importante et prolongée des seins risque de diminuer votre production de lait et vous exposerait à des complications. Les quantités de lait recueillies vont rapidement augmenter.

## Voici quelques repères de quantités de lait attendues pour un bébé :

- 500ml/Jour de lait le plus rapidement possible après la naissance
  - 800ml/Jour de lait 10 à 15 jours après la naissance
- Lorsque vous recueillez plus de 800 ml par jour, il est possible de réduire le nombre ou la durée des séances en veillant à éviter l'engorgement.