



Comment utiliser un tire-lait et conserver mon lait ?

Le secret pour établir et maintenir une bonne production de lait est de tirer votre lait fréquemment. Votre routine de tirage devrait imiter le rythme des tétées de votre enfant de la façon la plus proche. Si vous tirez votre lait au travail, il faudrait le tirer au moment où votre bébé aurait tété s'il était avec vous. Si vous êtes mère d'un bébé hospitalisé ou prématuré, il vous faudra tirer votre lait toutes les 3-4 heures (même la nuit), jusqu'à ce que votre bébé soit prêt à téter. Voyez avec le pédiatre de votre bébé s'il y a des consignes particulières.

Se préparer à tirer

Lavez-vous soigneusement les mains. Installez-vous confortablement, le dos et les épaules bien soutenus. Ayez tout ce qu'il vous faut à portée de main.

Votre succès dépendra de votre réflexe d'éjection qui est la réponse à la stimulation de vos mamelons. Il se produit plus facilement quand vous allaitez votre bébé. Il y a une libération d'hormones qui font se contracter les glandes produisant le lait et s'écouler le lait.

Pour faciliter cette libération d'hormones, essayez de masser votre sein ou appliquez des compresses chaudes avant l'expression. Vous pouvez également stimuler vos mamelons ; pensez à votre bébé ou imaginez-le dans vos bras. Regardez sa photo ; respirez des odeurs de bébé (du talc ou un vêtement que votre enfant a porté) ou écoutez une cassette de lui ou de la musique relaxante. Plus vous serez détendue et plus vous produirez de lait.

L'utilisation d'un tire-lait avec un double set de pompage vous permet de tirer les deux seins en même temps. C'est particulièrement efficace pour les mères qui ne disposent que d'un temps limité pour tirer leur lait ou qui doivent tirer fréquemment. «Le double tirage» réduit le temps d'expression et stimule plus efficacement la production de lait.

Commencer à tirer

Lisez attentivement les instructions qui accompagnent votre tire-lait et votre set de pompage avant de commencer. Centrez la téterelle sur votre mamelon. Débuter le tirage. Votre mamelon devrait commencer à faire un mouvement de va et vient

sans frotter contre les bords de la téterelle. Si la téterelle semble trop étroite, une téterelle plus grande peut-être disponible avec votre set de pompage.

Si vous pouvez régler l'aspiration du tire-lait, démarrez au niveau le plus bas. Augmentez-la progressivement jusqu'au niveau le plus élevé et en même temps le plus confortable pour vous. Tirer votre lait ne devrait pas être douloureux. Si vous avez mal, diminuez le niveau d'aspiration jusqu'à ce que vous soyez plus confortable.

Certains sets de pompage sont livrés avec des embouts que l'on peut insérer dans la téterelle pour diminuer la taille de l'orifice pour le mamelon. Certaines mères trouvent qu'elles obtiennent plus de lait si elles utilisent ce dispositif pendant une partie de la séance d'expression puis l'enlèvent. Cela stimule l'aréole différemment et peut provoquer plus de réflexes d'éjection.

Pendant combien de temps dois-je tirer ?

Tirez pendant 15-20 minutes par sein quand vous utilisez un set de pompage simple. Passez à l'autre sein quand le flot de lait diminue ou toutes les cinq minutes. Si vous utilisez un set de pompage double, tirez pendant 10-15 minutes. Continuer de tirer même si le flot de lait ralentit. Si vous vous relaxez et respirez profondément vous obtiendrez probablement un autre réflexe d'éjection et le débit de lait devrait s'améliorer. Cela peut survenir plusieurs fois avant que les seins soient drainés.

Si vous utilisez un tire-lait manuel, commencez par des pressions courtes, rapides pour imiter la façon dont le bébé commence une tétée. Dès que le réflexe d'éjection survient et que le lait coule, passez à un rythme «pression-pause». Cela peut être plus efficace et moins fatiguant.

Après chaque utilisation, démontez votre set de pompage et lavez toutes les pièces qui sont en contact avec votre lait dans de l'eau chaude savonneuse. Rincez à l'eau chaude et séchez à l'air libre. Vous n'avez pas besoin de stériliser par ébullition à moins que votre médecin ne vous l'ait recommandé ou que ce ne soit la politique de l'hôpital. Suivez soigneusement les instructions jointes à votre set de pompage sur la façon de le nettoyer.



Quel est le bon moment pour tirer ?

Les mères trouvent généralement qu'elles peuvent tirer plus de lait le matin, quand c'est la première chose qu'elles font. Vous pouvez avoir de nombreuses raisons de tirer votre lait :

- Votre bébé n'a pas complètement vidé vos seins.
- Pour augmenter votre sécrétion lactée.
- Vous êtes temporairement éloignée de votre bébé.

La pratique donne plus de lait

Quoi qu'il arrive ne vous découragez pas si vous obtenez peu de lait la première fois que vous tirez. L'efficacité augmente avec la pratique. La quantité que vous allez tirer dépend de l'âge de votre bébé, de son poids, du moment du dernier tirage ou tétée, de l'heure du jour, de votre niveau de stress et de la façon dont est établie votre sécrétion lactée. Un bébé qui tète vigoureusement peut extraire plus de lait que le meilleur des tire-lait.

Conservez votre lait

Le lait frais peut être conservé dans des récipients en plastique ou dans des sacs spéciaux pour la congélation du lait maternel. Les sacs plastiques ordinaires ne sont pas prévus pour une conservation à long terme ou le stockage au congélateur. Les sacs Ameda pour la conservation du lait ont deux épaisseurs de plastique et une couche de nylon pour empêcher la contamination du lait, les déchirures et l'explosion du sac dans le congélateur.

Mettez toujours votre lait dans la partie la plus froide du congélateur, loin de la porte qui est fréquemment ouverte. Si vous avez plus que quelques sacs, cela peut vous aider de les stocker dans un récipient pour éviter de les éparpiller.

Vous pouvez ajouter du lait fraîchement exprimé dans des récipients contenant du lait réfrigéré ou congelé si le nouvel apport est d'abord réfrigéré.

Congelez le lait en petites portions-repas pour minimiser le gaspillage. Le lait décongelé qui n'est pas utilisé dans les 24 heures doit être jeté.

Utilisez une étiquette autocollante ou un feutre non toxique pour noter la date et l'heure du tirage. Ajoutez le nom de votre bébé si vous amenez votre lait à une assistante maternelle ou à l'hôpital.

Autres trucs

- Utilisez toujours d'abord le lait le plus ancien en stock.
- La meilleure façon de décongeler votre lait est de le mettre au réfrigérateur. Si vous en avez besoin rapidement, placez le sac dans un bol d'eau chaude jusqu'à ce que le lait soit décongelé. Le gras montera à la surface du récipient : remuez doucement le lait pour mélanger les deux parties. N'agitez jamais vigoureusement le lait maternel.
- N'utilisez jamais d'eau bouillante pour décongeler du lait maternel et n'utilisez pas non plus le micro-onde pour le décongeler ou le réchauffer. Des zones chaudes peuvent se créer lors du passage au micro-ondes. Elles peuvent brûler la bouche de votre bébé pendant son repas. Le micro-ondes altère également la composition du lait maternel.
- Versez la quantité de lait que vous pensez que votre bébé va consommer dans le biberon ou dans un récipient. Soyez économe dans votre estimation car le lait qui ne sera pas consommé devra être jeté. Vous pourrez toujours sortir un peu de lait supplémentaire si nécessaire.

Veillez noter qu'il s'agit seulement d'une information générale sur l'allaitement et que ce document ne remplace pas les conseils d'un professionnel de santé compétent. Si vous avez un problème que vous n'arrivez pas à résoudre rapidement, cherchez de l'aide rapidement.

Écrit par : Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Édité par : Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Traduit par : Charlotte Bodeven, IBCLC



Durée de conservation du lait maternel*

	Congélateur -19°C ou moins	Congélateur séparé d'un réfrigérateur	Réfrigérateur (0 - 4°C)	Température de la pièce (19 - 22°C)
Lait frais	6 mois et plus	3-4 mois	8 jours	24 heures (colostrum) 10-12 heures
Lait décongelé	Ne pas recongeler	Ne pas recongeler	24 heures	1 heure

*Pour les bébés à terme et en bonne santé. Les temps de conservation peuvent varier pour les bébés prématurés ou malades.

Source : La Leche League International