



Recueil et conservation du lait maternel

Durant l'allaitement il est possible d'utiliser un tire lait lorsque la maman et son bébé sont séparés, pour soulager un engorgement, pour stimuler la production de lait ou lorsque le bébé ne peut pas prendre le sein.

On peut tirer le lait à tout moment de la journée ou de la nuit, éviter simplement les périodes qui précèdent ou qui suivent une tétée.

Se laver soigneusement les mains et s'installer confortablement.

Placer la tétérèlle sur le sein, le mamelon bien au centre. Il ne doit y avoir ni douleur ni de frottement. En cas de douleur choisir une tétérèlle plus grande.

La plupart des tire- lait électriques possèdent 2 touches de réglages. Un bouton pour l'intensité (come pour régler le son sur un transistor) et un bouton de fréquence d'aspiration. On commence par stimuler le sein avec une intensité faible et une fréquence rapide et dès que le lait commence à se libérer on passe à la deuxième phase : on augmente l'intensité et on diminue la fréquence. Si une douleur apparait on diminue l'intensité.

D'autres tire-lait sont déjà programmés automatiquement.

Combien de temps tirer ?

Quand on tire son lait, le lait se libère en plusieurs fois (on appelle cela le flux d'éjection). Après la phase de stimulation il y a un premier flux d'éjection quand celui-ci s'arrête continuer à tirer encore quelques minutes pour voir si un autre flux se produit. Si après 5 minutes il n'y a plus d'écoulement on peut arrêter.

Compter 15 à 20minutes par sein (avec un double pompage on réduit le temps de moitié...).

Quelle quantité de lait recueille-t-on à chaque séance ?

Lors des premières utilisations la quantité peut être très faible. Puis le corps s'habitue à la machine et les quantités augmentent (30 à 150ml de lait environ).

Le confort, le calme facilitent le réflexe d'éjection.

Si le bébé n'est pas à proximité de la maman son odeur (sur un vêtement) ou sa photo peuvent aider à déclencher la libération du lait.

Conservation du lait

4 heures à t° ambiante

48 heures au frigo à 4°C (placer le lait au fond du frigo et non pas dans la porte

4 mois au congélateur.