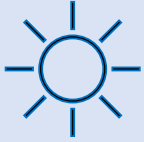


LE TIRE-ALLAITEMENT

(Vous donnez votre lait au biberon)

Vous souhaitez exprimer votre lait pour votre bébé. Voici quelques conseils en complément de l'aide d'un professionnel formé.



Pour entretenir la lactation il est important d'exprimer son lait régulièrement **jour et nuit**.

- Le premier mois idéalement au moins 8 fois par 24h, sans dépasser un intervalle de 4 à 6 heures entre deux expressions.
- Puis 5 à 6 fois sur 24h les mois suivants ; à adapter en fonction de la quantité exprimée sur 24 heures.

La **durée** de l'expression est différente d'une femme à l'autre

- En moyenne les extractions durent de 10 à 20 minutes.
- Si vous avez du mal à avoir assez de lait, il faut exprimer plus souvent. A vous de trouver votre rythme.
- La fréquence est plus importante que la durée : « Tirer souvent est plus efficace que tirer longtemps ! »

Le lait maternel ne se donne pas en même quantité que le lait artificiel

- Le lait maternel est mieux absorbé car mieux adapté aux besoins de votre bébé
- En général, un bébé nourri avec du lait maternel boit plus souvent de plus petites quantités que celui nourri par du lait artificiel

La composition du lait maternel se modifie au fil du temps pour couvrir les besoins de votre bébé.

A partir de 1 mois jusqu'à 6 mois, la quantité de lait maternel que boit un bébé reste sensiblement la même ; soit en moyenne 700 ml à 1L/24h, à corréliser avec la prise de poids attendue sur les [courbes de l'OMS](#). Ceci n'est qu'une moyenne, n'hésitez pas à vous tourner vers un professionnel.

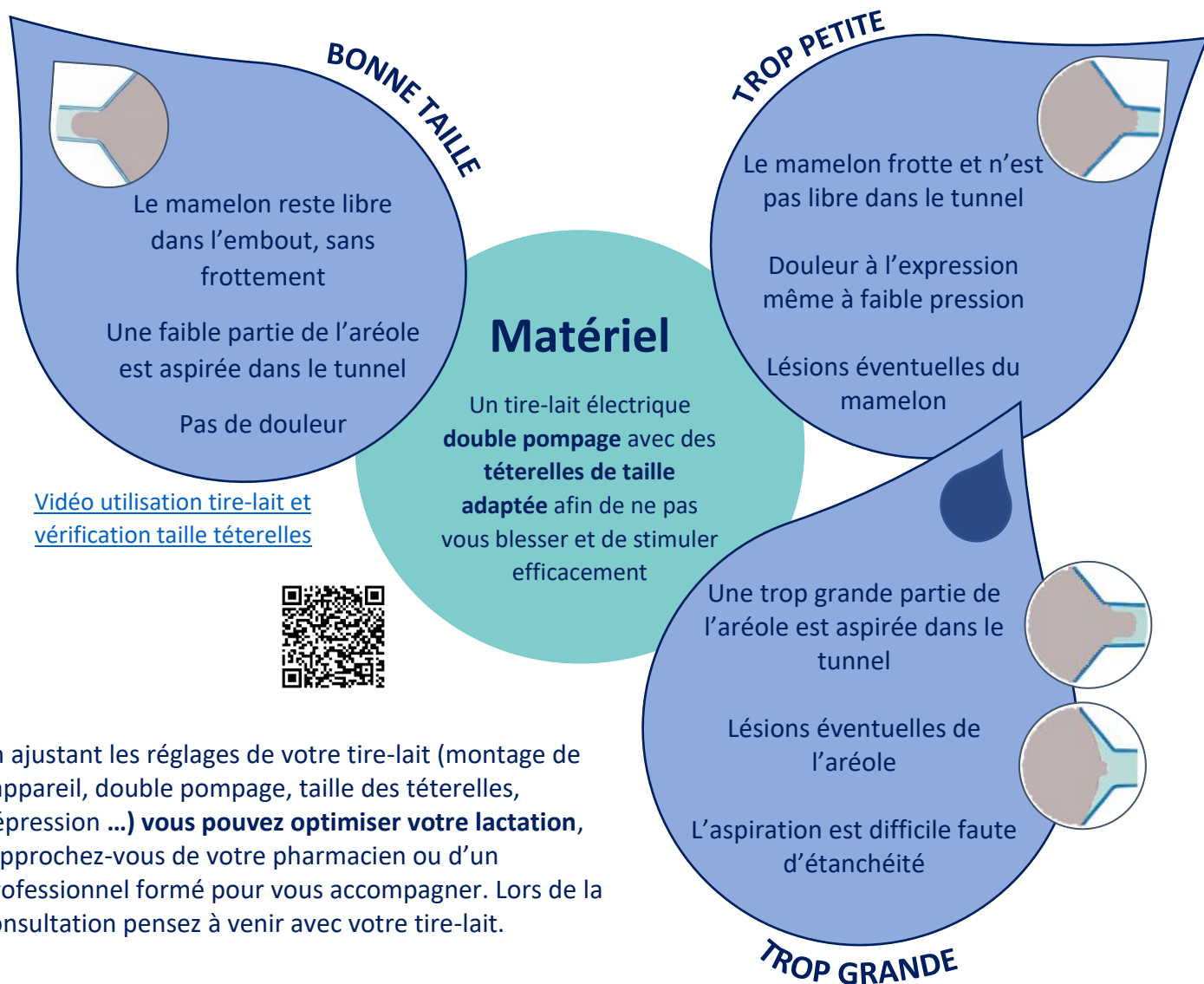
La quantité de lait donnée par biberon dépendra du nombre de repas journaliers.



Si vous constatez « une baisse de régime » de vos quantités exprimées sur 24 heures essayez

Petits moyens " rituels"

- S'installer dans un endroit calme et sécurisant
 - Appliquer de la chaleur sur les seins
 - Masser les seins
 - Alternier l'expression manuelle à l'utilisation du tire-lait
 - Associer la compression mammaire pendant l'expression
 - Si possible être proche de son bébé
 - Peau à peau
- Etablir un lien avec l'enfant si vous êtes éloignés : regarder photos du bébé, toucher et sentir un vêtement porté par le bébé
 - Boire et/ou manger quelque chose que l'on aime



En ajustant les réglages de votre tire-lait (montage de l'appareil, double pompage, taille des téterelles, dépression ...) **vous pouvez optimiser votre lactation**, rapprochez-vous de votre pharmacien ou d'un professionnel formé pour vous accompagner. Lors de la consultation pensez à venir avec votre tire-lait.

Le lavage des mains et le nettoyage des biberons, des tétines et des téterelles doit être systématique et soigneux (cf. Guide d'entretien du tire-lait électrique). Il se fait au savon et à l'eau chaude ou au lave-vaisselle. Si votre bébé est hospitalisé, suivez les consignes données par les professionnels de l'hôpital.

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL (selon AFSSA 2005)

	CONDITIONS DE CONSERVATION	MOYENNES A RETENIR
LAIT FRAIS	A température ambiante (< 22°C)	4H
	Glacières avec accumulateurs de froid	Pour le transport
	Au réfrigérateur (0 à 4 °C)	48H
	Réchauffé (jamais au micro-onde)	1H
LAIT CONGELE	Au congélateur (-18°C)	4 mois
	Décongelé au réfrigérateur	24H, ne pas recongeler
	Réchauffé (jamais au micro-onde)	1H

D'après des études scientifiques, un peu plus de souplesse pourrait être envisagée en fonction des conditions de stockage (COFAM – Mémo : Concilier travail et allaitement d'un enfant en bonne santé)



Pour mélanger 2 recueils de lait, veillez à ce qu'ils soient à **même température**.



Pour la **congélation** :

De préférence congeler le lait dans les 24 heures après l'expression.

- Au moment du stockage : ne pas ajouter de lait frais sur du lait congelé pour le recongeler
- Ne pas recongeler un lait qui a été décongelé
- Eviter de remplir complètement le récipient, risque de débordement.



On peut : le conditionner en petites portions pour éviter le gaspillage.

Pour vous accompagner dans cette forme d'allaitement ou en cas de préoccupation.

→ **Sollicitez l'aide d'un professionnel formé**

