

# Comment tirer et conserver son lait ?

**Livret à destination des futurs parents**

Utilisation d'un tire-lait.



Dans cette brochure, vous découvrirez les différents aspects de la récolte du lait maternel. Nous essayerons de répondre à vos interrogations et de vous aider au mieux. N'hésitez pas à prendre contact auprès de notre personnel soignant.

## Sommaire

- Récolte du lait maternel
- Matériel
- Utilisation du TLE
- Conservation du lait
- Nettoyage du set
- Stérilisation du set
- Décongélation du lait
- Transport du lait
- Comment donner le lait maternel tiré ?
- Où se procurer un TLE ?



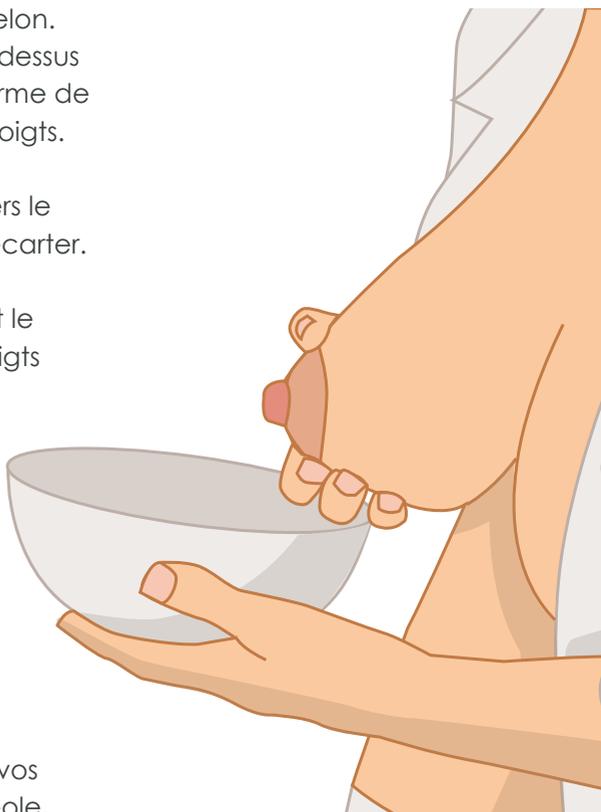
# Récolte du lait maternel

## 24 premières heures

Étant donné la faible quantité de colostrum produite, il est recommandé de le récolter via l'expression manuelle (petite cuillère) afin que bébé puisse en bénéficier. De plus, cela stimulera la production de lait.

### Petit rappel: «comment réaliser une expression manuelle»?

1. Placez le pouce, l'index et le majeur à environ 2-3 centimètres du mamelon. Le pouce se situe au-dessus du mamelon et en forme de "C" avec les autres doigts.
2. Appuyez les doigts vers le thorax, évitez de les écarter.
3. Roulez simultanément le pouce et les deux doigts (comme pour réaliser des empreintes digitales).
4. Répétez ce geste 8 à 10 fois durant 5 minutes au premier sein puis changez de sein.
5. Essayez de déplacer vos doigts autour de l'aréole.



## Les jours suivants

Un tire-lait double pompage est recommandé. En effet, le double set permet de tirer le lait de vos deux seins en même temps. Vous obtiendrez de plus grands volumes en y consacrant moins de temps.

La quantité de lait va augmenter au fil de la fréquence de tirage et au fil des jours.



**Au début, il est possible de n'avoir que quelques gouttes de lait (votre corps doit s'habituer à une situation physiologique) mais elles sont précieuses! Ne les jetez pas.**

**Les sages-femmes vous aideront à les récolter dans une seringue.**

# Matériel

- Tire-lait électrique (TLE).
- 1 biberon à adapter  
**Attention: 1 set / 24h.**
- Embout M – L – XL.
- 1 tetra propre.

## Utilisation du TLE

1. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon. Ensuite, séchez-les et puis frottez-les avec du gel hydroalcoolique.
2. Installez-vous confortablement :  
photos – vêtements bébé – musique apaisante.
3. Assemblez le TLE :
  - > Ouvrez l'appareil en appuyant sur le bouton du dessus;
  - > Clippez l'embout du set;
  - > Placez l'embout du TLE sur l'aréole.  
Le mamelon doit être centré par rapport à l'embout.  
Maintenez la tétérelle sans pression vers le thorax afin de ne pas vous blesser.



### Le tire-lait règle le rythme tout seul.

- Rythme rapide et aspiration faible durant 1 à 2 minutes.
- Diminution de la vitesse en augmentant la force de succion. (lorsque le lait commence à couler, vous pouvez changer le rythme afin qu'il aille plus vite).

- > Arrêtez le TLE lorsque le lait ne coule plus;
- > Retirez l'embout du sein en le penchant vers l'avant;
- > Fermez le biberon;
- > Étalez les dernières gouttes sur le mamelon et laissez sécher.

## Conservation du lait

À température ambiante	4h
Au frigo Dans le bas car endroit le plus froid (4°C)	24h à l'hôpital, 48h à la maison
Au congélateur <b>Toujours laisser refroidir le lait avant de le congeler</b> (notez la date de récolte sur le récipient)	<ul style="list-style-type: none"><li>&gt; Tiroir: 4 mois ½ à 6 mois</li><li>&gt; Bahut: de 6 à 12 mois</li></ul>

# Nettoyage du set

- > Démontez et rincez chaque pièce;
- > Rincez une première fois à l'eau froide puis lavez-les à l'eau chaude avec quelques gouttes de produit vaisselle;
- > Rincez le tout abondamment;
- > Faites sécher sur un teta propre.

# Stérilisation du matériel

## Stérilisation à chaud

- > Casserole d'eau bouillante : immergez complètement le matériel dans l'eau bouillante pendant 20 minutes.
- > Casserole à pression : immergez le matériel dans la casserole d'eau et comptez 10 minutes après le sifflement de la soupape.
- > Stérilisateur micro-ondes ou électrique : prenez connaissance du mode d'emploi.

## Stérilisation à froid

- > Comprimés à froid (vendus en pharmacie) : préparez un bain désinfectant : 1 pastille pour 5 litres d'eau froide. Plongez le matériel et laissez agir pendant 15 minutes. Retirez le matériel du bain sans le rincer.

# Décongélation du lait

Placez le biberon la veille au soir au frigo. Si vous avez besoin d'un biberon congelé tout de suite, placez-le sous un filet d'eau tiède.

Ne recongelez pas le lait.

Ne mélangez pas le lait que vous venez de tirer avec du lait congelé ou sorti du frigo.

# Transport du lait

Le lait doit être transporté dans un sac isotherme afin de ne pas rompre la chaîne du froid et de maintenir une température correcte.

# Comment donner le lait maternel tiré ?



À la tasse



Au biberon



À la cuillère

# Où se procurer un TLE ?

- Pharmacie.
- Mutuelle.
- ONE.







### **CHRSM - site Sambre**

Rue Chère-Voie, 75

5060 Sambreville

Tél.: +32 (0)71 26 52 11

[www.chrvs.be](http://www.chrvs.be)

Suivez l'actualité du **CHRSM**  
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: févr. 2023  
Brochure à destination des patients  
du CHRSM - site Sambre

Illustrations source ONE  
Réalisation: Service Communication  
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts  
CHRSM - site Sambre  
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville

## **Service de Maternité**

### **Bureau infirmier(ère)s**

071 26 50 76

### **Localisation**

1<sup>er</sup> étage

## **Néonatalogie**

### **Bureau infirmier(ère)s**

071 26 50 66

### **Localisation**

1<sup>er</sup> étage