

Je tire mon lait ...

Objectifs

- Stimuler la lactation **le plus tôt possible dès la naissance** (dans les 6 heures), avec le tire-lait et/ou expression manuelle
- **Tirer 6 à 8 fois par jour**, autant de fois que votre bébé devrait téter
- Noter sur la **fiche de recueil** (au dos de ce dépliant) les heures et quantités d'expression du lait

Matériel

- **A la maternité** : Le personnel vous fournira le matériel nécessaire et vous conseillera pour son utilisation. **Une fois rentré à la maison**, le matériel devra être lavé après chaque utilisation à l'eau et au savon et séché sur un linge propre.
- **En service de néonatalogie ou si votre lait doit transiter par le lactarium** : Se référer à la plaquette du lactarium jointe pour les consignes d'hygiène.
- Des sets double pompage peuvent vous être proposés pour un gain de temps et une meilleure efficacité.
- L'utilisation du tire-lait ne doit pas être douloureuse (la taille de tétérelle doit être adaptée)
- Noter sur la **fiche de recueil** les heures d'expression du lait (Sein ou tire-lait, objectif 8 fois par jour)
- Utiliser des **tailles de tétérelles** adaptées à la taille des mamelons

Hygiène et installation

- Lavage des mains avant utilisation du tire-lait
- Une douche quotidienne
- Installation confortable, intimité, à côté de bébé, ou avec photo à proximité, détente nécessaire



Conservation

- **4h à température ambiante ou 48h au frigo à 4°C (pas dans la porte) ou 4 mois au congélateur**
- Attention, veillez à ne pas mélanger un lait chaud avec un lait froid
- Noter la date du recueil, l'heure et l'identité sur le biberon

Recueil des quantités et heures

	J0	J1	J2	J3
1h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
2h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
3h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
4h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
5h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
6h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
7h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
8h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
+h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL

	J4	J5	J6	J7
1h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
2h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
3h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
4h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
5h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
6h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
7h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
8h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL
+h..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mLh..... : ____mL

Je tire mon lait...

Pourquoi utiliser le tire-lait ?

- Stimuler : votre bébé dort beaucoup, il ne tète pas suffisamment, ou il a une petite jaunisse qui l'endort
- Vous êtes séparée de votre bébé
- Vous ne souhaitez pas donner le sein mais choisissez d'allaiter
- Vos mamelons sont douloureux lors de la mise au sein
- Vous prenez un traitement qui contre-indique l'allaitement temporairement (je continue à stimuler et maintenir la lactation, je jette mon lait, et je reprends l'allaitement dès que possible)

N'hésitez pas à demander conseil !