

## La durée de conservation du lait

- ➔ 4 heures à T° ambiante (moins de 25°C).
- ➔ 4 jours au réfrigérateur à 4°C (pas dans la porte).
- ➔ 6 mois dans un congélateur à -18°C (domicile). Le lait sera décongelé au frigo et conservé dans celui-ci maximum 24h.

Après ces délais, le lait doit être donné ou jeté.

Ne mélangez pas du lait frais et chaud à du lait déjà réfrigéré (risque d'infection).

Si le lait à donner à l'enfant est froid, le réchauffer au bain-marie (déposer la seringue bouchonnée ou le pot dans une tasse d'eau à 37°C).

Le lait réchauffé ne se conserve pas, s'il n'est pas utilisé dans l'heure, il doit être obligatoirement jeté. Dès lors, n'utilisez pas de trop gros collecteurs.

Si vous quittez la maternité avec du LM réfrigéré, veillez à maintenir la chaîne du froid en utilisant un «frigo box» pour le transport.

**NB** : lorsque l'enfant rentre à domicile, les normes de conservation sont élargies : 6-8 heures à température ambiante, 3-5 jours au réfrigérateur à 4°C.

## Soutien

Le soutien actif du papa joue un rôle important dans la réussite de l'allaitement. Il est votre principale source de soutien émotionnel. Il peut également apporter une aide efficace tant en vous aidant à vous installer dans des conditions favorables (intimité, confort, ambiance calme ...) que dans des domaines plus matériels (la gestion du «frigo box», la location, la préparation et l'entretien du tire-lait).

Votre état émotionnel influence la quantité de lait récoltée. La douleur et le stress réduisent l'éjection du lait donc votre production.

La tenue d'un journal d'allaitement est vivement recommandée, afin de suivre jour après jour, la quantité de lait récoltée pendant 24 heures. Prévenez-nous en cas de baisse de production, nous pouvons vous aider.

Surveillez également vos seins au niveau souplesse, rougeur, blessures ainsi que votre température, afin de prévenir d'éventuelles complications.

Après avoir tiré votre lait, il peut être normal de ressentir un coup de fatigue, ceci est hormonal ! Si vous en avez besoin, profitez de ce moment pour vous reposer.

**Le personnel soignant est à votre disposition pour répondre à vos questions.**



## TIRER VOTRE LAIT pendant votre séjour



Dans certaines situations, nous vous conseillerons d'utiliser un tire-lait. Ce feuillet vous aidera à l'utiliser au mieux.

## Quand et à quelle fréquence ?

La tétée n'est pas toujours suffisante pour stimuler la glande mammaire et lancer la lactation : **quand le bébé est fragilisé, quand il ne sait pas bien téter ou encore quand il est séparé de sa maman**. Au cours des 24 à 48 premières heures, l'expression manuelle du lait peut suffire pour y remédier. Nous vous aiderons à pratiquer ce geste.

Une fois la production de lait lancée l'expression au tire-lait (TL) sera parfois recommandée. 2 types de TL existent : manuel ou électrique. Ce dernier est le plus souvent conseillé à la maternité.

La fréquence recommandée est : **Minimum 8 fois par 24 heures**. Avec un espacement de 1 à 6h entre 2 séances. Pendant la même séance, il est fortement recommandé de tirer en alternance chaque sein (technique de l'essuie-glace) et ce, jusqu'à la dernière goutte. Les quantités de lait, aussi minimes soient-elles, sont très précieuses.

## Comment utiliser le TL électrique ?

En pratique, pour respecter la physiologie d'une tétée, la fréquence d'aspiration de départ doit être rapide et la force modérée. Quand le lait commence à perler, la fréquence peut être diminuée et la force accentuée. Chaque maman choisit le rythme et la force en fonction de ce qui lui convient le mieux. **Le geste doit être efficace mais en aucun cas douloureux.**

## Précautions à prendre ?

Certaines précautions sont indispensables car le système de défense (système immunitaire) du nouveau-né est en train de se développer.

Les règles suivantes s'appliquent pendant toute la durée d'hospitalisation de votre enfant.

**Avant de récolter votre lait ou de manipuler le matériel, il est indispensable :**

- ➔ **De vous laver les mains à l'eau savonneuse.** Et dans certains cas, il sera également nécessaire d'utiliser une solution hydro-alcoolique.
- ➔ **D'avoir une bonne hygiène corporelle, et des vêtements propres et adaptés.** Le lavage des seins avec un savon doux est recommandé. Les protège-mamelons souillés seront régulièrement changés. L'usage de parfum est déconseillé.

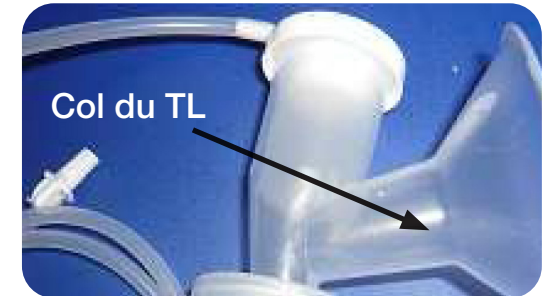
**Après chaque utilisation :** le set tire-lait doit être démonté, rincé à l'eau froide et nettoyé à l'eau chaude avec du produit vaisselle. Ensuite, il doit être stérilisé dans une solution de milton. Le personnel de soin vous fournira le matériel et les informations nécessaires. Le matériel est à usage personnel et vous est facturé.

N'oubliez pas de le reprendre à votre sortie.

## Comment ?

- 1) Placez-vous dans un environnement propice et dans une position confortable. Le fait de tirer votre lait au chevet de votre enfant ou après un moment de peau à peau est un facteur favorisant et stimulant la production. Vous pouvez prendre aussi un objet vous rappelant votre enfant : photo ou vêtement.

- 2) Préparez votre mamelon (massage aréolaire ⇒ le lait commence à perler) et recouvrez-le de lait avant de le placer au centre du col du TL. Maintenez le set avec une main, vos doigts placés en V autour du col (penchez-vous légèrement vers l'avant pour faciliter l'écoulement).



- 3) De l'autre main, allumez le TL en cycles MAX et aspiration (vacuum) MIN. jusqu'à voir perler le lait. Ensuite, diminuez la fréquence et augmentez la force d'aspiration jusqu'à ce que le lait coule. Quand l'écoulement s'arrête, éteignez la machine, changez de sein et relancez-la dans la même position. Changez de sein à chaque arrêt de l'écoulement. Arrêtez la séance lorsque le lait ne coule plus ou que vous avez mal.



- 4) Récoltez le LM tiré selon la quantité produite, dans une seringue + bouchon ou un autre récipient propre avec couvercle.