

# Je note les quantités recueillies



# Je tire mon lait. ...

## Pourquoi ?

- Pour stimuler : votre bébé dort beaucoup, il ne tète pas suffisamment, il a une jaunisse qui le fatigue.
- Vous êtes séparée de votre bébé.
- Vous ne souhaitez pas donner le sein mais vous voulez que votre bébé se nourrisse de votre lait
- 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) .
- Pour la reprise du travail.
- Vous souhaitez en faire don au lactarium.

Au début cela se compte en gouttes ...

N'hésitez pas à demander conseil à l'équipe soignante.  
 En flashant ce QR code vous aurez accès aux coordonnées des lieux de consultations :



	J0	J1	J2	J3
2	mL h	mL h	mL h	mL h
3	mL h	mL h	mL h	mL h
4	mL h	mL h	mL h	mL h
5	mL h	mL h	mL h	mL h
6	mL h	mL h	mL h	mL h
7	mL h	mL h	mL h	mL h
	J4	J5	J6	J7
1	mL h	mL h	mL h	mL h
2	mL h	mL h	mL h	mL h
3	mL h	mL h	mL h	mL h
4	mL h	mL h	mL h	mL h
5	mL h	mL h	mL h	mL h
6	mL h	mL h	mL h	mL h
7	mL h	mL h	mL h	mL h

# Je tire mon lait. . . Et l'hygiène ?

## A quel rythme ?

- Stimulez la lactation le plus tôt possible dès la naissance (dans les 6 heures)
- Tirez autant de fois qu'il vous est possible de le faire
- 8 fois par 24h voir plus
- Au moins une fois la nuit
- Moins de 6 heures entre deux expressions
- Pendant 10 à 20 minutes
- 2 modes : stimulation et expression

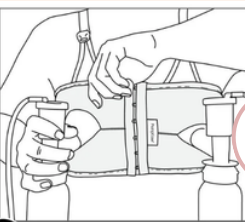
- Lavage des mains avant utilisation du tire-lait
- Une douche quotidienne
- Changement de sous-vêtement tous les jours
- A la maison : Matériel lavé après chaque utilisation à l'eau et au savon puis séché sur un linge propre.
- Si votre lait doit transiter par le lactarium, ou **si votre bébé est hospitalisé, les consignes d'hygiène, le matériel et la conservation du lait peuvent changer** (cf. plaquette lactarium et consigne des équipes)

## Conservation du lait maternel

*\*si lait recueilli de manière très soigneuse*

Lait humain	Conservation, Température	Bébé Hospitalisé, Agence Française de sécurité sanitaire des aliments, 2005	Bébé à domicile, Coordination Française pour l'allaitement Maternel, 2024
Lait fraîchement exprimé	A température ambiante (19° à 25° )	4h	< 27° : jusqu'à 8h entre 27° et 32° : jusqu'à 4 h
	glacières avec pains de glace	pour le transport	conservation au moins équivalente à celle à température ambiante
	Au réfrigérateur < 4°	48H	jusqu'à 8 jours
	Repas entamé	30 min	Peut attendre au réfrigérateur le prochain repas, au plus dans la journée
Lait congelé	au congélateur ( -18° à -20°)	4 mois	jusqu'à 12 mois
	Décongeler au réfrigérateur Ne pas recongeler	24h	Dans les 24h
	Décongeler, puis laisser à t° ambiante	1h	

## Les petits plus



En double pompage grâce à une brassière pour gagner du temps et de l'efficacité.

Je masse mes seins et je fais de l'expression manuelle avant de commencer

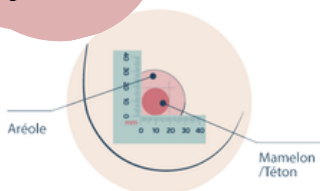
Je ne dois pas avoir mal

Mieux vaut souvent que longtemps

Pour rester motivée, je note mes recueils ( au dos du dépliant)

Je m'installe confortablement, à coté de bébé, ou avec une photo, j'essaie de me détendre

Mamelons Mesurés = Téterelles adaptées



Les durées indiquées ne s'appliquent pas aux enfants prématurés et hospitalisés, soumis aux conditions du service qui les accueille.

Les durées sont des limites à ne pas dépasser et ne sont pas cumulables entre elles

Données issues du site La Leche League France