





## Conservation du lait

### *Le récipient de conservation*

Pour une utilisation occasionnelle, la matière du contenant importe peu. Le lait sera conservé dans du plastique : biberon, seringue,...

Au domicile, si le lait doit être congelé, les sachets prévus pour stocker le lait maternel représentent le meilleur choix. Tout récipient à usage alimentaire, facile à nettoyer et pouvant se fermer hermétiquement, peut être utilisé (verre ou plastique).



### *Durée de conservation*

	Température ambiante	Réfrigérateur ds le bas du frigo 0-4°C	Congélateur (-18°)
Lait frais	4 heures	1 jour	4 mois
Lait dé-congelé	1 heure	1 jour	Ne pas re-congeler

**NB :** Si votre bébé est hospitalisé au néonatal et que vous êtes rentrée à la maison, vous recevrez une brochure spécifique pour la conservation du lait et le transport de celui-ci vers le centre néonatal.

On choisira :

- Un tire-lait manuel pour une utilisation ponctuelle (par exemple, absences maternelles, reprise du travail, hospitalisation brève...);
- un tire-lait électrique pour une utilisation pluri-quotidienne au long cours (par exemple, problème de succion du bébé, prématurité, lactation insuffisante...).

## Mise en place

### *Si tire-lait électrique :*

Tout d'abord, faire des expressions courtes et rapides pour imiter la façon dont bébé tète au début de la stimulation, les mouvements de stimulation sont suivis par des mouvements plus longs et plus intenses, assurant un flux de lait optimal .

### *Si tire-lait manuel :*

Commencer par des pressions courtes, rapides pour imiter la façon dont le bébé commence une tétée. Dès que le réflexe d'éjection survient et que le lait coule, passer à un rythme «pression-pause».

Cela peut être plus efficace et moins fatigant.

## Fréquence de la stimulation

Le secret pour établir et maintenir une bonne production de lait est de tirer votre lait fréquemment.

Tirer de préférence 6 à 8 fois par jour, parfois il vous sera demandé de tirer toutes les deux heures approximativement en fonction de l'indication.

## Durée de la stimulation

- Durant la période colostrale (Jour 0 à la montée laiteuse), tirer 15 minutes chaque sein si pompage simple ou en double pompage (=les 2 seins en même temps).

Le double pompage a pour avantage de gagner du temps et également de stimuler la production.

- Dès la montée laiteuse physiologique, tirer le lait jusqu'à ce qu'il coule.

Il est important de prélever « jusqu'à la dernière goutte ». Et ce pour plusieurs raisons :

- Plus on prélève de lait et plus il y aura du lait. Le lait contient une protéine qui freine la sécrétion de lait dans les alvéoles. Si on ne prélève pas le lait, il y a accumulation de cette protéine et la production de lait sera diminuée.
- Le lait de fin de tétée ou d'expression est plus riche en graisse et donc plus calorique

Ne vous inquiétez pas, vous aurez peut-être récolté quelques gouttes à plusieurs millilitres durant la phase colostrale, cette quantité va augmenter dès la montée laiteuse physiologique qui se passe souvent la nuit du 2<sup>o</sup> au 3<sup>o</sup> ou du 3<sup>o</sup> au 4<sup>o</sup> jour.

- Masser le sein avant et pendant (stimulation) ;
- Prenez un vêtement imprégné de l'odeur de votre bébé, une photo,... pour faciliter l'expression du lait ;
- Favoriser (si l'état de votre bébé le permet) le peau-à-peau.



## Pratique du tire-lait

- Lavez vous les mains ;
- Installez vous assise correctement, le dos et les épaules bien soutenues : soit au lit ou dans un fauteuil.

### Matériel :

- Un ou 2 set(s) de pompage complet de la marque « Ameda » ;
- Une récipient muni d' un couvercle ;
- Un tire-lait électrique de marque « Ameda » ;
- Une seringue ou un biberon stérile ou un pot stérile de 200 CC en fct de la quantité tirée.

Un nouveau set emballé peut être utilisé de suite car il est stérile.

Le personnel vous montrera comment faire pour la mise en place du tire-lait.

### Après l'utilisation du tire-lait :

- Démontez le set du tire-lait, le nettoyer à l'eau et du savon neutre ;

