

## Comment extraire son lait ?

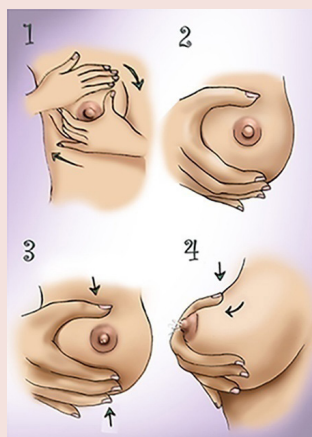


## L'EXPRESSION MANUELLE

Afin d'obtenir un résultat plus efficace pour recueillir votre lait, il est préférable de tirer votre lait à la main durant les 24 à 48 premières heures de vie de bébé.

### Pour ce faire:

Avant d'exprimer votre lait, se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou les désinfecter à la solution hydro-alcoolique et s'installer confortablement.



**1.** Commencer par masser doucement le sein afin de stimuler le réflexe d'éjection du lait.

**2.** Mettre la main en forme de «C» autour du sein en s'éloignant de l'aréole.

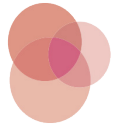
**3.** Effectuer un mouvement de recul avec les doigts vers le thorax.

**4.** Exercer une pression non douloureuse en rapprochant les doigts puis effectuer un mouvement vers l'avant sans pincer afin que le lait arrive.

- Répéter le geste en adoptant un rythme comparable au bébé qui tète (rythme d'1x /seconde).
- Le geste doit être doux et précis.
- Éviter de froter ou glisser les doigts sur la peau.
- Patience, cela peut prendre du temps avant que les gouttes de lait ne commencent à couler.
- Varier la position de la main pour stimuler chaque cadran du sein.

# LE TIRE - LAIT

---



**1. Préparer le matériel:** appareil tire-lait, set pour tire-lait adapté (diamètre 24mm ou 30mm en fonction de la taille du mamelon), solution hydro-alcoolique.

## Appareils pour tire-lait



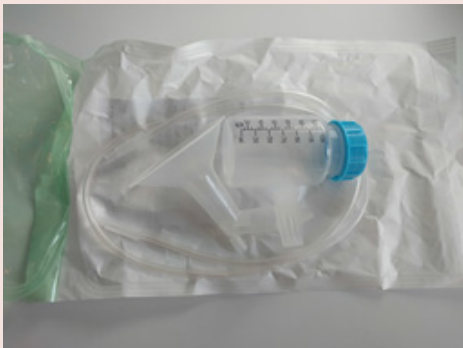


## LE TIRE - LAIT

---

2. Ouvrir le set et assembler les éléments.

### Set pour tire-lait

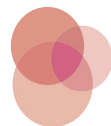


3. Placer le mamelon au centre de la coupole.

4. Allumer l'appareil :

**Intervalle** = vitesse de succion

**Vaccum** = force de succion



- Tout d'abord la stimulation: Position des boutons pour provoquer le flux d'éjection du lait



- Le flux d'éjection est réglable via les boutons en forme de gouttes.



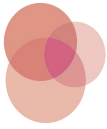
- Adaptez la force de succion (vacuum) en fonction de votre ressenti et restez à cette force durant la fin du tirage. Cela ne doit pas être douloureux.



Ensuite : Position des boutons lorsque le flux d'éjection du lait est enclenché.

La force de succion est réglable via les boutons en forme d'étoiles OU les boutons 'plus et moins'.





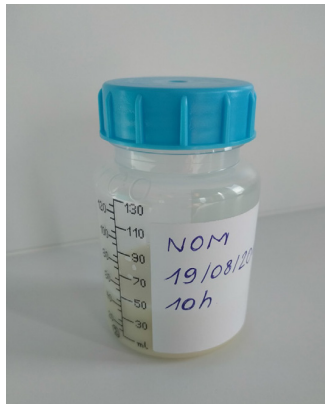
## LE TIRE-LAIT

---

Vous avez l'occasion de tirer votre lait: un sein à la fois (15 min/sein) ou les deux seins à la fois (15 min au total).

Lorsque la montée de lait a lieu, il n'y a plus de temps de tirage. Il faut exprimer votre lait jusqu'à ce qu'il sorte au compte-goutte (= signal de fin de tétée).

**5.** Lorsque vous avez terminé de tirer votre lait, il vous est demandé de l'étiqueter à votre nom et d'y préciser la date et l'heure du tirage.



**6.** Les éléments de tirage sont à usage unique et doivent être jetés à la poubelle hormis l'embout directement attaché à l'appareil qui doit rester en place.

Chez vous, avec votre appareil, le matériel est réutilisable et doit être stérilisé entre les tirages.

## CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

---



Votre lait est bon durant :

- 1 heure à température ambiante à l'hôpital.
- 4 à 5 heures à température ambiante à la maison.
- 72 heures dans le fond du frigo.
- 6 mois au congélateur.

Si votre bébé est hospitalisé en néonatalogie (N\* ou NIC), par précaution, votre lait doit lui être donné dans l'heure.

Votre lait maternel se réchauffe uniquement au chauffe biberon/ bain-marie et jamais au micro-onde.





## La maternité du CHU Brugmann

### Site Victor Horta

Place Arthur Van Gehuchten 4

1020 Laeken

**02/477.21.11**

**Maternité** : Unité 51 : 02/477.29.66 - Unité 41 : 02/477.37.26

**Consultations de préparation à la naissance et d'allaitement** :  
sur rendez-vous au 02/477.20.10

**Consultations post-natales allaitement** : 02/477.20.10

BERREFAS Linda : 02/477.29.34

MESNAOUI Fatima 02/477.33.86

TURPISZ Natasza : 02/477.39.34

CROSNIER Anne, PLETINCKX Nathalie ou KUNSAMBA Nisha : 02/477.39.38

### ● Autres contacts utiles

**Hudorf Consultations pédiatriques** : 02/477.31.20

**Sage-femmes à domicile (remboursement de la mutuelle)** :

- via Internet : [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

**Conseils d'allaitement par téléphone** :

- Graines de lait : 0496/86.82.45
- Infor-allaitement : 02/242.99.33
- La Leche League Belgique : 02/268.85.80 ([info@lllbelgique.org](mailto:info@lllbelgique.org))
- Breast feeding support BCT (in English) : 02/215.33.77
- Borstvoeding (in het Nederlands) : 051/77.18.03

**Sites internet** :

- [www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)
- [www.alternatives.be](http://www.alternatives.be)
- [www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)
- [www.lllbelgique.org](http://www.lllbelgique.org)

