



# Comment bien tirer votre lait

17.016F

## Généralités

- Tirez votre lait au moins 6 fois par 24h; toutes les 3h pendant la journée; de préférence 1 fois pendant la nuit quand vous êtes éveillée et si vous souffrez d'engorgement.
- Tirez environ 10 minutes par sein (de préférence des deux côtés, cela stimule davantage la production de lait).
- Veillez à bien placer votre mamelon au milieu du tire-lait.
- Prenez chaque fois un nouveau biberon pour tirer votre lait.

## Conservation

- Indiquez sur le biberon le nom de votre bébé (demandez des étiquettes à l'infirmier(ère)), la date et l'heure à laquelle vous avez tiré votre lait.
- Le lait qui vient d'être tiré peut être conservé 4h à température ambiante. Il n'est donc pas nécessaire de mettre un biberon de lait maternel au frigo si votre bébé le boit dans les 4h qui suivent. Il peut parfaitement être conservé à température ambiante.
- Si vous prévoyez que votre bébé ne boira pas le lait dans les 5h qui suivent, mieux vaut mettre celui-ci aussi vite que possible au frigo. Le lait maternel se conserve 72h au frigo, l'idéal est de le mettre dans le bas et à l'arrière du frigo. Le lait maternel peut être conservé 3 mois dans le surgélateur.
- Moins longtemps le lait maternel est conservé, meilleure est sa qualité: préférez le lait fraîchement tiré au lait qui sort du frigo.
- Mélangez uniquement du lait maternel à même température; ne mélangez jamais du lait tiède (qui vient d'être tiré) à du lait froid.
- Plus le lait subit de traitements (refroidissement, réchauffement...), plus il perd de sa qualité.

## Réchauffer

- Ne réchauffez jamais de lait maternel au micro-ondes; mieux vaut le réchauffer dans un chauffe-biberon.
- Contrôlez toujours la température sur le dos de la main: la bonne température est celle de la pièce ou la température corporelle

## Entretien

- Rincez votre tire-lait à l'eau chaude chaque fois que vous avez tiré votre lait. Essuyez-le ensuite avec un essuie sec.
- 1 fois par jour, nettoyez le tire-lait avec un peu de détergent et rincez-le bien.
- Après l'avoir rincé, il est également conseillé de le stériliser une fois par jour. (s'il y a du lait dans le tuyau, celui-ci doit également être stérilisé). Utilisez le sachet fourni à cet effet: mettez toutes les pièces dans le sachet et ajoutez 60cc d'eau. Chauffez au micro-ondes pendant 3 minutes. Retirez toutes les pièces du sachet (chaud!) et essuyez-les avec un essuie sec.

<b>Jour 0</b>							
<b>Jour 1</b>							
<b>Jour 2</b>							
<b>Jour 3</b>							
<b>Jour 4</b>							
<b>Jour 5</b>							

