

# Tirer son lait par la méthode électrique

## Préparation

- Préparez la pompe, le set de tire-lait et le réservoir.
- Lavez-vous les mains.
- Installez-vous confortablement, dans un endroit calme.
- Préparez vos seins comme pour l'utilisation d'un tire-lait manuel.

## Comment tirer son lait ?

- Placez le mamelon au centre de la téterelle.
- Fixez la pompe.
- Mettez la pompe en marche.
- Les premiers jours, tirez votre lait à gauche et à droite, alternativement. Dès que le flux de lait diminue dans un sein, passez à l'autre sein. Répétez l'opération trois fois.
- Dès que la production de lait est bien régulée, tirez le lait au premier sein jusqu'à ce que le flux se tarisse, puis passez au deuxième sein.
- N'utilisez jamais le tire-lait sur un sein déjà vide.

## Est-ce que je m'y prends correctement ?

- Le mamelon bouge librement dans l'embout.
- Vous ne ressentez aucune douleur.
- Massez délicatement le sein à la main.

## Recueillir le lait maternel

- Les réservoirs sont disponibles auprès de notre service.
- Ne mélangez jamais les laits tirés à différentes occasions.
- Collez une étiquette sur le réservoir avec le nom du bébé, la date et l'heure où le lait a été tiré. La graduation du réservoir doit rester bien visible.

## Conservation du lait maternel

- Le lait qui vient d'être tiré doit être placé immédiatement au réfrigérateur (4°C). Placez-le sur la clayette du milieu, au fond. Ne conservez jamais le lait dans la porte. Le lait maternel doit être remis au service de néonatalogie dans les 24 heures.
- Si vous avez trop de lait, vous pouvez le congeler chez vous. Il se conserve dans ce cas :
  - maximum 2 semaines dans le bac à glaçons du réfrigérateur
  - maximum 3 mois dans un petit congélateur dont on ouvre régulièrement la porte
  - jusqu'à 6 mois dans un grand congélateur à température constante de -18°
- La congélation peut modifier l'odeur et le goût du lait maternel, mais sans que cela n'affecte sa qualité.
- Le lait congelé doit être décongelé dans le réfrigérateur et consommé dans les 24 heures.
- Ne réchauffez jamais le lait maternel au micro-ondes ! Réchauffez-le au chauffe-biberon ou au bain-marie.

## Nettoyage du set pour tire-lait pendant votre séjour à la maternité

- La maternité utilise des sets pour tire-lait jetables non stérilisés qui ne sont pas utilisés plus de 24 heures. Demandez chaque jour un nouveau set de tire-lait pendant votre séjour à la maternité.
- Après chaque utilisation, nettoyez la téterelle à l'eau et au détergent. Rincez-la soigneusement, séchez-la et rangez-la dans une boîte fermée, dans votre babybox.

## Nettoyage du set de tire-lait après votre retour à domicile

- Si vous louez un tire-lait, vous utiliserez des sets à stériliser.
- Rincez le set comme on vous l'a expliqué à la maternité. Chaque jour, placez la téterelle dans le stérilisateur ou stérilisez-la à l'eau bouillante pendant 5 minutes. Laissez sécher la téterelle à l'air libre, sur un essui propre, puis rangez-la dans une boîte fermée.

**Tirer son lait requière un apprentissage et ne se maîtrise pas du jour au lendemain.** Nous espérons que cette brochure vous y aidera.  
Une question ? Un problème ? Nos sages-femmes sont là pour vous aider !

**Service maternité AZ Delta**

Campus Rumbeke t 051 23 61 71

Campus de Menin t 056 52 24 95

*Source : Service maternité*