



*Quelques Conseils
pour bien recueillir son lait*



*Votre enfant vient de naître,
vous avez décidé de l'allaiter en tirant votre lait.*

Ce guide vous fournira les premiers conseils
et vous permettra de maîtriser les règles d'hygiène.

Tirer son lait peut s'avérer très facile
pour certaines femmes
et plus difficile pour d'autres.

Il est nécessaire de maintenir
une bonne stimulation de la lactation
même si le recueil de lait peut sembler faible
les premiers temps :
au bout de quelques jours, les résultats seront là.

Ces inconvénients ne doivent pas remettre en doute
votre capacité à allaiter.

**NE VOUS DECOURAGEZ PAS.
FAITES VOUS CONFIANCE ET DONNEZ VOUS DU TEMPS.**

Si votre enfant est hospitalisé, ou si vous décidez de faire un don de lait,
les conditions de recueil de votre lait sont essentielles afin de ne pas contaminer
le lait par méconnaissance des règles de base.

En cas de difficulté, n'hésitez pas, cependant, à vous adresser
aux professionnels (sages-femmes, infirmiers, puéricultrices,
auxiliaires de puériculture) qui vous entourent.



Des questions sur l'allaitement maternel ?

**Un livret est à votre disposition pour vous aider à maîtriser
ce moment privilégié avec votre enfant.
S'il ne vous est pas remis, demandez-le aux professionnels.**



Conseils relatifs à l'hygiène corporelle

Tous les jours :

- **Prendre une douche** (à défaut, réaliser une toilette au lavabo)
Ne pas utiliser de gant de toilette ou autre support de lavage.
Utiliser un gel douche sans parfum.
Effectuer le savonnage à la main de la tête vers les pieds.
Changer la serviette éponge réservée à cet usage chaque jour.
- **Changer et laver le soutien-gorge chaque jour.**
Changer de coussinets chaque jour ou lorsqu'ils sont mouillés.

Choisir son matériel

TIRE LAIT

Utiliser un tire-lait de bonne qualité : confortable, facile d'entretien. Il ne doit pas être douloureux. Pour un usage intensif, un tire-lait électrique peut s'avérer plus efficace. Il existe des modèles réglables en **intensité** et en **fréquence** qui peuvent vous apporter un meilleur confort. Un modèle à double pompage (les deux seins en même temps) vous permet de gagner du temps, mais aussi d'effectuer une meilleure stimulation.

TÉTERELLES

Certains tire-lait permettent d'avoir accès à plusieurs tailles de téterelles. Il est important de choisir des téterelles adaptées à la taille de votre mamelon pour éviter les crevasses et permettre une bonne stimulation de la lactation. Votre sage-femme ou votre pharmacien peut vous aider dans ce choix.

Quand recueillir le lait ?

Au départ, pour stimuler votre production, il est indispensable d'avoir au moins 8 séances de recueil de lait par 24 heures. Les intervalles n'ont pas besoin d'être réguliers, les séances n'ont pas besoin d'être longues. Mieux vaut répéter les séances fréquemment plutôt que d'augmenter leur durée. Essayez de recueillir le lait tard le soir et tôt le matin pour que l'intervalle nocturne ne soit pas trop long (maximum 5 heures) ; profitez éventuellement d'un réveil spontané au cours de la nuit.

Comment recueillir le lait ?



1
Se laver les mains
avec un savon liquide
avant de préparer le matériel
nécessaire au recueil de lait



2
Sécher les mains avec uniquement
un papier absorbant
(type essuie-tout)



3
Préparer le matériel à proximité
(tire lait, biberon étiqueté fourni par le secteur d'hospitalisation ou le lactarium, tétérèlle)



ATTENTION :
Ne pas toucher
les parties
qui seront
en contact
avec le lait
(intérieur du biberon,
tétérèlle...)
et poser le bouchon
avec le pas de vis
en l'air

Uniquement en cas de don de lait au lactarium
Laver les seins avec un savon doux surgras
Rincer très soigneusement à l'eau courante
Sécher à l'aide d'un papier absorbant ou un mouchoir en papier



4
**Positionner correctement
la tétérèlle propre
sur le sein.**
La tétérèlle est appliquée
sur le sein
pour qu'il n'y ait pas d'air,
et elle est centrée
sur le mamelon

5



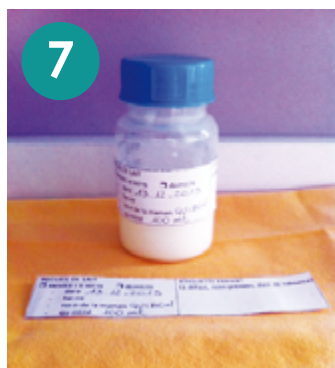
Tire-lait électrique

Mettre en marche le tire-lait tout d'abord avec une fréquence rapide et une aspiration douce, puis quand le lait commence à couler, ralentir la fréquence et augmenter l'aspiration à un niveau confortable. La durée d'expression est variable d'une femme à l'autre mais ne doit pas dépasser 15 mn par sein. À partir de la montée de lait, vous pouvez prolonger l'expression de 2 mn, après les dernières gouttes de lait.

Ne jamais ajouter de lait fraîchement tiré dans un biberon froid



6
Transvaser, si besoin, **le lait dans le biberon adéquat** (fourni par le service où votre enfant est hospitalisé ou par le lactarium).



7
Revissez soigneusement le bouchon du biberon. Compléter l'étiquette, mise à disposition par le service, avec un stylo à bille.

En fin de journée, si plusieurs biberons sont peu remplis, ils peuvent être mélangés dans le 1^{er} biberon jusqu'à atteindre (au maximum) la dernière graduation, à condition que chacun des laits à transvaser, ait été réfrigéré à 4° auparavant.

Ne pas oublier de se laver les mains avant les manipulations..

Nettoyage du matériel

- ▶ Démontez la tétérelle du tire lait
- ▶ Rincez la tétérelle, le joint, et le biberon sale à l'eau froide
- ▶ Lavez le matériel à l'eau chaude avec du liquide vaisselle. Si vous utilisez un goupillon, veillez à ce qu'il soit réservé à cet usage et maintenu propre (eau chaude et liquide vaisselle ou lave-vaisselle)
- ▶ Rincez à l'eau chaude
- ▶ Stériliser la tétérelle, le joint, le biberon soit :
 - Par vapeur dans une cocotte-minute pendant 10 min
 - Par ébullition dans une casserole avec couvercle pendant 20 min
 - Dans un stérilisateur électrique
 - Au micro-ondes selon la notice d'utilisation
- ▶ Manipuler le matériel stérilisé avec des mains lavées
- ▶ Essuyer le matériel avec du papier absorbant
- ▶ Stocker le matériel dans une boîte plastique propre avec couvercle jusqu'au prochain recueil
- ▶ Nettoyer l'extérieur du tire lait avec de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.

6

7

Conservation du lait

- ▶ Dès le recueil terminé, placer le biberon au réfrigérateur à + 4° (maximum), dans la zone la plus froide.
(Consulter la notice d'utilisation du réfrigérateur pour connaître cette zone).
- ▶ Ne pas ranger le biberon dans la porte du réfrigérateur.
- ▶ Vérifier quotidiennement la température du réfrigérateur, le nettoyer une fois par mois.

2 possibilités de conservations sont proposées en fonction du devenir du lait.

Les professionnels qui vous accompagnent vous informeront du mode de conservation à adopter.

Au réfrigérateur, la conservation du lait ne peut excéder 48h :

À domicile, le lait peut être consommé directement par l'enfant durant ce laps de temps.

Dans le cadre d'une hospitalisation ou dans le cadre d'un don, le lait doit être congelé le plus rapidement possible.

Au congélateur, la conservation du lait est de 4 mois à -18°.

Règles particulières à respecter en cas de congélation du lait :

Ne remplir les biberons qu'au ¾ de leur contenance

Le lait décongelé ne doit jamais être recongelé

Ne jamais stocker le lait dans le bac à glaçons (freezer) du réfrigérateur

Transport du lait

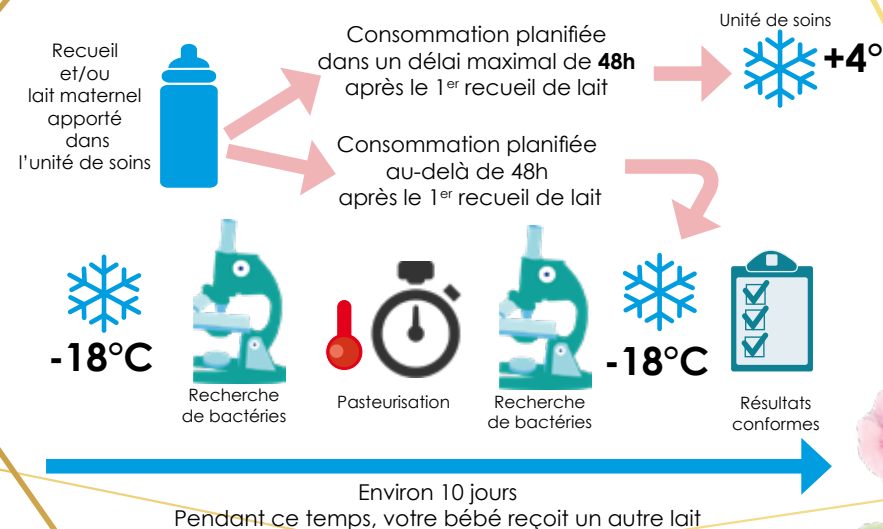
Le lait congelé peut être transporté uniquement après minimum 12 heures de congélation.

Il est ensuite transporté de votre domicile vers le secteur d'hospitalisation de votre enfant.

Il se transporte dans une glacière propre ou un sac isotherme. Le lait maternel sorti du réfrigérateur ou congelé sera disposé au centre du contenant et des packs de glace seront disposés autour des biberons. La glacière est nettoyée avant chaque utilisation avec un produit détergent (produit vaisselle).

Penser à signaler au personnel soignant toute prise de médicament ou épisode de fièvre.

Le devenir de votre lait



En fonction du poids de votre enfant, le professionnel de santé vous informera des modalités de stockage et de conservation de votre lait le plus adapté à votre enfant.

Le fonctionnement du lactarium



Contacts utiles

Lactarium CHRU de Nancy : 03 83 34 29 39

Conseillère en lactation : 06 22 52 60 60

Le lactarium est ouvert au public du lundi au vendredi,
de 8h à 12h30 et de 13h30 à 16h.
Il accueille les mamans et répond aux appels téléphoniques.

Il est situé à la maternité du CHRU de Nancy,
au 1^{er} étage du bâtiment Delivoria-Néonatalogie
10, rue Heydenreich 54000 NANCY

*Les professionnels du lactarium sont formés pour vous conseiller,
soutenir et promouvoir l'allaitement maternel.*

Ses missions principales sont :

- ▶ La collecte et le contrôle du lait maternel
- ▶ Le traitement et le stockage du lait maternel
- ▶ La distribution du lait maternel sur prescription médicale
- ▶ L'information en allaitement maternel et la promotion de ce dernier

Glossaire

Lactarium

Le lactarium est une banque de lait maternel dont la principale mission est de collecter, préparer, qualifier, traiter, conserver, délivrer et distribuer du lait humain.

Lactarium à usage intérieur et extérieur

Il prend en charge les dons de lait personnalisés recueillis par une mère pour son propre enfant, ainsi que les dons de lait anonymes recueillis par une mère pour un autre enfant que le sien.

Il assure la collecte du surplus de lactation de donneuses volontaires à leur domicile et dans les hôpitaux en vue d'être traité puis distribué dans les différents établissements prenant en charge des prématurés. Le lactarium a pour mission transversale de promouvoir l'allaitement maternel et le don de lait

Don personnalisé

Don de lait d'une mère à son propre enfant*. Le lait est pasteurisé

Don anonyme

Don de lait d'une mère à un autre enfant que le sien*
Le lait est pasteurisé.

Don de lait cru ou de lait frais

Lait recueilli par la mère et donné à son enfant sans pasteurisation.

Expression

Opération qui consiste à extraire le lait des seins de la maman en les soumettant à une pression.

Lactation

Obtention et maintien d'une sécrétion lactée adéquate.

Pasteurisation

Méthode de stérilisation par la chaleur discontinue permettant d'inhiber les micro-organismes dans un produit peu contaminé*

*Décision du 3 décembre 2007 définissant les règles de bonnes pratiques prévues à l'alinéa 3 de l'article L. 2323-1 du code de la santé publique - Ministère de la santé, de la jeunesse et des sports



Constitution du groupe

Céline Boulanger, sage-femme (DIULHAM)

Nathalie Diguio, pharmacien, hygiéniste

Elisabeth Favre, cadre diététicien

Isabelle Humbert, IDE coordinatrice néonatalogie

Lyse Navarro, CS, réanimation pédiatrique spécialisée (HE)

Isabelle Pierrat, sage-femme (DIULHAM)

Nadine Polegato, CSS DQU

Christelle Rakotozafy, CS lactarium, néonatalogie

Sabine Routy, sage-femme (DIULHAM)

Patricia Voinson, AP réanimation spécialisée infantile (HE)

