

Comment optimiser la production de lait et les séances d'expressions en contexte d'hospitalisation

DOCUMENT PRÉPARÉ PAR TRIOLAIT

TIRE-LAIT ÉLECTRIQUE DOUBLE

L'utilisation du tire-lait électrique double est recommandée lorsque bébé ne boit pas au sein et qu'un boire est complètement sauté.

Il est important de vous équiper d'un tire-lait électrique qui présente un moteur efficace et des cycles constants.

Votre tire-lait (simple et/ou manuel) peut également convenir à condition que bébé continue de boire au sein.



QUEL EST L'HORAIRE À ADOPTER ?

Idéalement, il faut conserver l'horaire des boires de bébé. Pour un bébé de moins de 3 mois, on essaiera d'exprimer le lait 8 fois par jour dont une fois la nuit.

Si votre bébé peut toujours boire au sein mais qu'il boit peu, il est suggéré de bien drainer les seins après chaque boire avec un tire-lait électrique double.

QUE FAIRE SI ON MANQUE DE TEMPS?

Il est préférable d'exprimer pour plus souvent mais pour de courtes périodes. Par exemple, faire deux courtes séances de 7-8 minutes plutôt qu'une seule de 30 minutes.

Optimiser la routine de nettoyage:

- Rincer les pièces du tire-lait en contact avec le lait à l'eau tiède directement à l'hôpital.
- Placer les pièces dans un grand sac ziploc.
- Nettoyer à l'eau savonneuse chaude puis rincer à l'eau claire. Laisser sécher.

Le lait maternel est bon 4 heures à température. Vous n'avez pas besoin de réfrigérer votre lait si vous exprimez au fur et à mesure pour les besoins de bébé.

Se fabriquer un soutien-gorge d'expression en utilisant un vieux soutien-gorge de sport dans lequel on découpe un trou afin d'insérer les coupoles du tire-lait. Cela vous permettra d'avoir les mains libres pendant votre séance d'expression.

QUELQUES TRUCS POUR OPTIMISER LA QUANTITÉ DE LAIT EXPRIMÉE

Toujours débuter la séance d'expression par un massage du sein.

S'assurer d'avoir une coupole bien ajustée à votre morphologie.

Faire des compressions du sein pendant les séances d'expression.

Placer bébé en peau-à-peau souvent.

Un grand stress peut inhiber le réflexe d'éjection du lait et diminuer la quantité de lait qui est exprimée. Mais bien entendu, avec bébé hospitalisé, le stress est à son maximum. Il est donc important de trouver des moyens de se détendre lors des séances d'expression de lait.

Voici quelques exemples:

- Utiliser des bas pour couvrir les bouteilles afin de ne pas voir la quantité tirée.
- Regarder des vidéos pour vous divertir pendant la séance d'expression.
- Éviter de regarder bébé avec tout son appareillage si cela augmente votre stress.
- Être dans un environnement calme, confortable avec la lumière tamisée et des objets qui vous font vous sentir bien.
- Exprimer votre lait lorsque bébé est en peau-à-peau (si cela est possible).

Le stress est votre pire ennemi lorsqu'on parle d'expression du lait

VOUS AVEZ BESOIN D'UN TIRE-LAIT ÉLECTRIQUE DOUBLE?



TrioLait peut vous offrir la location d'un tire-lait de grade hospitalier ou vous conseiller pour l'achat d'un tire-lait qui conviendra à vos besoins.

Nous avons également des coupoles de différentes grandeurs afin d'ajuster votre tire-lait (15mm à 28mm).

Il nous fera plaisir de répondre à toutes vos questions.

En tout temps, vous pouvez faire une demande de jumelage avec un marraine d'allaitement pour bénéficier de son soutien pendant cette période difficile.

- Formulaire en ligne sur : triolait.ca
- Sur notre boîte vocale : 418-541-7095

Sur semaine, vous pouvez également communiquer avec TrioLait au 581-560-9956.