

# Aide-mémoire

## Utilisation du tire-lait électrique double expression à la maison

### Démarrer, augmenter ou maintenir la production de lait.

Cet aide-mémoire n'est pas une recette, à vous de l'adapter à votre situation et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si votre bébé est hospitalisé, suivez les consignes de l'hôpital.

### TIRE-LAIT

Utiliser un tire-lait ne doit pas être douloureux. Il est important d'avoir la bonne grandeur de coupole de tire-lait.

En cas de douleur, revoir la force de succion et la grandeur de coupole.

**Consulter si la douleur persiste.**

### CE QUI AIDE

Placer le bébé en peau à peau avec la mère plusieurs fois par jour.

Faire le massage du sein.

Pour un meilleur résultat, vous pouvez faire la compression du sein pendant l'expression.

### CE QUI EST INDISPENSABLE

Stimuler le réflexe d'éjection en imitant la succion du bébé au sein :

#### Phase 1 :

mouvements rapides, succion légère pour 1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le réflexe d'éjection se déclenche.

#### Phase 2 :

mouvements plus longs, succion plus forte (environ un mouvement par seconde)



### FRÉQUENCE

Imiter la fréquence des boires d'un bébé qui tète jour et nuit, soit environ 8 fois par 24 heures, dont au moins une fois la nuit.

Vous pouvez faire une pause de 5-6 heures par 24 heures.

Horaire variable, pas nécessairement aux heures fixes, à vous de choisir.

### DURÉE DE LA SÉANCE D'EXPRESSION DOUBLE : LES DEUX SEINS EN MÊME TEMPS

Environ 15 à 20 minutes par séance de tire-lait. Si le temps vous manque, il est préférable de faire une petite séance d'expression que pas de séance du tout. Se laver les mains avant de commencer.

#### Exemple d'une séance :

##### Phase 1 :

- Mouvements rapides et courts : 1 à 2 minutes.

##### Phase 2 :

- 7 minutes de stimulation;
- Faire le massage du sein;
- 5 minutes de stimulation;
- Refaire le massage du sein + quelques minutes d'expression manuelle, 3 minutes ou jusqu'à ce que le lait ne coule plus depuis 1 à 2 minutes.

Pour une hyper stimulation, faire du « Power-pumping », c'est-à-dire, tirer le lait aussi souvent que possible, des séances de 5 à 10 minutes plusieurs fois par jour, pendant quelques heures allant jusqu'à quelques jours (1, 2 ou 3 jours), tout dépendant de votre énergie. Par la suite revenez à votre routine d'expression régulière.

Consulter le *Mieux-Vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans* pour :

- **L'expression manuelle du lait et le massage du sein** dans la section : *Allaitement - Expression du lait*
- **Technique de la compression du sein** dans la section : *Sein*

# Aide-mémoire

## Utilisation du tire-lait électrique double expression à la maison

### MOTS À RETENIR

#### Souvent :

8 fois par 24 heures  
sans dépasser  
6 heures la nuit.

#### Efficacement :

1. Massage du sein (voir Mieux-vivre);
2. Tire-lait électrique;
3. Expression manuelle au milieu de la séance et/ou à la fin.

#### Sans douleur :

En cas de douleur, revoir la force de succion et la grandeur de coupole. Consulter si la douleur persiste.\*

\*Les organismes communautaires en allaitement peuvent vous soutenir, n'hésitez pas à les contacter pour toutes questions.

#### Charlevoix :

Aidons-Lait : 418 665-7278

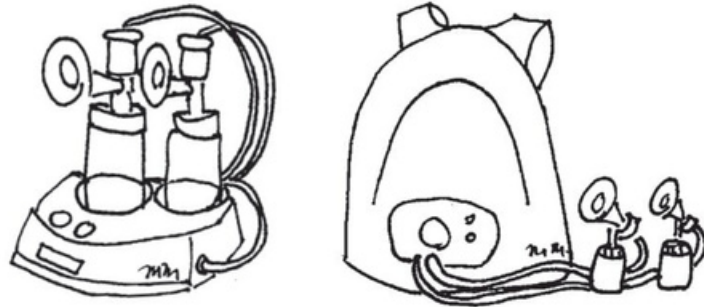
#### Québec et Chaudière-Appalaches :

Allaitement Québec : 418 704-3575

Chantelait : 418 877-5333

Entraide Naturolait : 418 663-2711

Mamie-Lait : 418 847-1957



### QUANTITÉ DE LAIT

Viser une production optimale, c'est-à-dire un peu plus de lait que ce que votre bébé boit.

**En moyenne :** Jour 1 et 2..... 10 à 100 ml/jour  
Jour 7 ..... 400 à 600 ml/jour  
Semaine 2 à 6 mois ..... 600 à 800 ml/jour

### NETTOYAGE DES PIÈCES DU TIRE-LAIT

Après chaque utilisation nettoyer toutes les pièces sauf la tubulure.

#### OPTION 1 (à la main) :

- Rincer à l'eau froide pour enlever les résidus lait;
- Laver à l'eau chaude savonneuse;
- Rincer à l'eau chaude;
- **Ne pas essuyer, laisser sécher à l'air** sur un linge propre ou une serviette de papier.

#### OPTION 2 (au lave-vaisselle) :

- Rincer à l'eau froide pour enlever les résidus lait;
- Laver au lave-vaisselle au cycle désinfection dans le panier du haut, séchage à haute température - High dry.

### GRANDEUR DE COUPOLE MEDELA



21 mm



24 mm



27 mm



30 mm



36 mm