



## CONSERVATION

- Les flacons stériles sont mis à disposition à la clinique.
- Fermer hermétiquement le couvercle, ne pas toucher l'intérieur.
- Ecrire selon les instructions (date, heure).
- Réfrigérer le lait le plus rapidement possible.
- Placer les biberons à l'arrière/en haut du réfrigérateur/congélateur.
- Congeler immédiatement le lait s'il n'est pas utilisé dans les 4 jours.
- Laisser un espace d'environ 2 cm dans le biberon (le lait se dilate en congelant).



À TEMPÉRATURE AMBIANTE\* 4 - 6 heures

AU RÉFRIGÉRATEUR  
À MOINS DE 4 DEGRÉS

4 jours



AU CONGÉLATEUR  
Optimal: 3 mois  
Maximum: 12 mois

\*Remarque : il faut déjà 4 heures pour donner le lait à votre bébé. Le lait doit donc être refroidi immédiatement.

## MISE EN COMMUN DU LAIT MATERNAL

Le pooling est le regroupement du lait provenant de différents processus d'expression. Cela peut être particulièrement utile pour les petites portions de lait.

- A la maison, le lait maternel peut être stocké au réfrigérateur pendant 24 heures au maximum.
- Le lait maternel chaud fraîchement exprimé doit d'abord être refroidi avant d'être ajouté au lait déjà réfrigéré.
- Il ne faut plus ajouter de lait frais au lait déjà congelé.

## TRANSPORT

- La chaîne du froid ne doit pas être interrompue pendant le transport.
- Le transport du lait vers la clinique doit se faire rapidement et sans délai en utilisant une glacière avec des éléments réfrigérants congelés.
- Remplir l'espace libre avec des serviettes propres.
- La glacière doit être isolée, facile à nettoyer et désinfectée après chaque transport.

## Solutions for problems during the pumping process:

### Montée de lait

Dès les premiers jours suivant la naissance, se met en place l'engorgement initial, aussi appelé montée de lait. C'est à ce moment-là que le premier lait maternel (le colostrum) se transforme en lait maternel mature. Les seins peuvent parfois être lourds ou gonflés, rouges et douloureux.

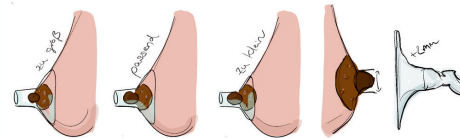
Qu'est-ce qui peut aider?

- Vider régulièrement les seins
- Réchauffer le sein avant de tirer le lait, par exemple avec un gant de toilette chaud et propre
- Masser le sein avant l'expression du lait
- Refroidir les seins après l'extraction du lait, le mieux avec un gant d'eau froide ou une compresse réfrigérante
- Porter des vêtements confortables et amples

Il arrive fréquemment que la montée de lait soit associée à un "baby blues". Cette baisse d'humeur passagère touche de nombreuses mères dans les jours qui suivent la naissance.

### Mamelons douloureux et/ou crevassés

- Assure-toi que tu utilises la bonne taille d'entonnoir



- Veille à ce que les mamelons soient centrés dans l'entonnoir
- Le réglage de l'aspiration du tire-lait ne doit pas être douloureux
- Il vaut mieux tirer son lait plus souvent sur des périodes courtes que longtemps avec des longues pauses
- Maintiens les mamelons propres avec de l'eau claire ou du sérum physiologique et change régulièrement de soutien-gorge et de coussinets
- Pour soigner, tu peux laisser sécher un peu de lait maternel sur le mamelon endolori

Si les mamelons saignent et sont enflammés, il est important de demander de l'aide à une consultante en lactation ou à une sage-femme.

### Engorgement du sein

Un engorgement du sein peut se produire en cas de stress, des vêtements trop serrés, d'expression du lait insuffisante. Il se traduit par l'apparition d'une ou plusieurs zones fermes dans le sein et éventuellement par un gonflement, des rougeurs et des douleurs.

Qu'est-ce qui peut aider?

- Vider fréquemment le sein
- Massage doux des seins lors de l'expression du lait
- Veiller à porter des vêtements confortables et amples
- Il est particulièrement important de se reposer et se détendre
- Après l'extraction, il est agréable de refroidir pendant 5 minutes le sein concerné
- Des antidouleurs compatibles avec l'allaitement peuvent être pris après consultation de ton médecin

Important : en cas de fièvre et/ou de symptômes persistants pendant plus de 48 heures, tu dois consulter ton/ta gynécologue.

### Pas assez de lait ?

La quantité de ton lait maternel 14 jours après l'accouchement se situe autour de 500 ml par jour.

Qu'est-ce qui peut aider?

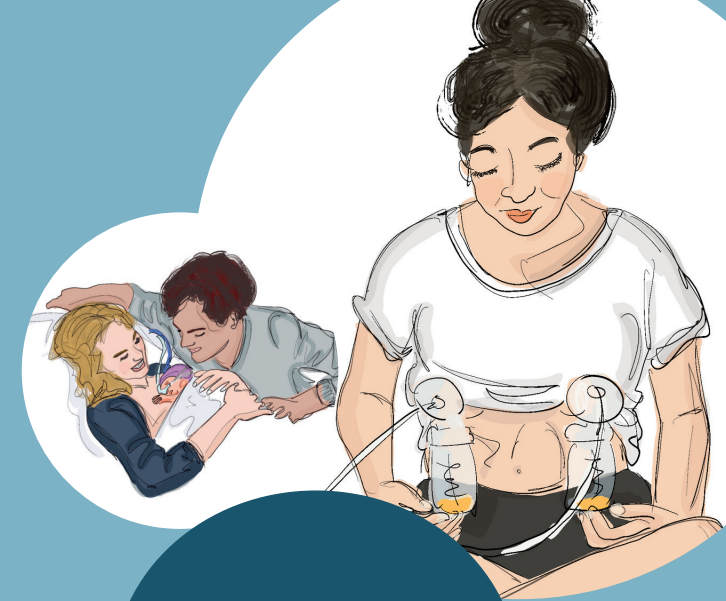
- Tirer son lait en regardant son enfant ou une photo de lui, cela augmente la sécrétion d'ocytocine et la production de lait
- Augmenter la fréquence d'extraction du lait à 10 fois en 24 heures
- Après l'expression du lait au tire-lait, vider manuellement le sein
- Au moment de tirer le lait, effectuer des pressions et des massages sur le sein
- Ajouter des sessions de "Power pumping"

### La compression du sein

Pendant le pompage, le sein est tenu avec la main sur toute sa surface, en exerçant une légère pression de quelques secondes vers la cage thoracique. Cette pression sur le sein sera ensuite répétée jusqu'à la fin pendant l'extraction du lait.

### Le "Power pumping"

Après les massages des seins, le lait est tiré des deux côtés pendant 5 minutes. Après une courte pause, on masse et on tire le lait à nouveau. Ce processus doit être répété trois fois. L'intégration du "power pumping" dans la routine quotidienne, stimule la production de lait.



NEO  
MILK

## Production de lait maternel



www.neo-milk.de

# Chères Mamans,

Merci de vouloir donner ton lait maternel à ton enfant. C'est un très bel accomplissement et sache que chaque goutte est précieuse.

## Instructions pour l'expression manuelle des seins

### PRÉPARATION

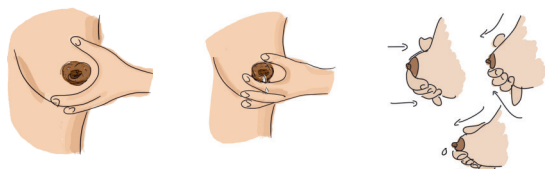
Lave-toi soigneusement les mains et désinfecte-les ensuite. Prends une position droite mais confortable pour toi et mets une boisson à portée de main.

### MISE EN OEUVRE

Les doigts sont placés sur le tissu mammaire à environ 2-3 cm derrière le mamelon, dans une prise en C. Une ligne imaginaire passe entre le pouce et le bout des doigts juste au-dessus du mamelon.

Maintenant, tu soulèves légèrement le sein et tu pousses doucement le tissu mammaire vers la cage thoracique. Ce faisant, tu écarter légèrement les doigts. Il faut veiller à ce que les doigts ne glissent pas sur le tissu, mais restent dans la même position et entraînent ainsi le tissu. Ensuite, ramène le pouce et l'index vers le mamelon en exerçant une légère pression vers l'avant. Ici aussi, les doigts ne doivent pas glisser sur la peau, mais entraîner les tissus. On sent une boule de tissu de la taille d'une balle de ping-pong environ (le tissu de la glande mammaire). Celui-ci doit être massé.

**Attention:** le vidage du sein ne doit pas être douloureux!



Les gouttes de lait obtenues peuvent maintenant être prélevées à l'aide d'une petite seringue stérile. Au début, il peut être utile que le partenaire ou le personnel soignant vous aide.

Desserrer la poignée pour permettre au lait de s'écouler. Pour vider toutes les parties du sein, cette technique permet à la main de faire le tour de l'aréole. Dès que tu as vidé les deux seins tout autour (environ 5 à 10 minutes par sein), la seringue est fermée avec un bouchon adapté. Il est tout à fait normal que seules quelques gouttes de colostrum puissent être obtenues au début. Ces quelques gouttes sont tout autant importantes pour ton enfant.

Si tu ne peux pas être avec ton enfant lors de l'expression manuelle du sein, tu peux aussi regarder une photo ou une vidéo de ton enfant. Cela favorise la sécrétion d'oxytocine et donc la production de lait.



Petite vidéo sur la vidange des seins

## Production de lait maternel:

SI TU NE PEUX PAS ENCORE ALLAITER TON ENFANT, MAIS QUE TU SOUHAITES LUI FOURNIR TON LAIT MATERNEL

<b>Que faire?</b>	Vidange manuelle du sein pour recueillir le colostrum plus expression des deux côtés	Tirer son lait des deux côtés	Tirer son lait des deux côtés
<b>en option, en plus</b>	Massage des seins avant et/ou pendant l'expression du lait	Massage des seins avant et/ou pendant l'expression du lait	Vidange manuelle du sein et tirer son lait des deux côtés
<b>À quelle fréquence?</b>	Début au plus tard dans les 6 premières heures après l'accouchement, puis 8 à 10 fois en 24 heures, dont 1 à 2 fois la nuit.	8 à 10 fois en 24 heures, dont 1 à 2 fois la nuit	Au minimum du sixième fois en 24 heures

Ta production de lait maternel se fait selon le principe de "l'offre et de la demande". Si l'on tire plus de lait, on en produit plus. Si moins de lait est exprimé, moins de lait est produit.

### COLOSTRUM

C'est le lait qui peut être produit dès la grossesse (à partir de la 16e semaine de grossesse) et que tu peux obtenir pendant les deux premiers jours de vie de ton enfant. Au début, il s'agit souvent de quelques gouttes seulement, mais extrêmement précieuses (1-20 ml). Le colostrum est riche en protéines et en nutriments. Il contient également des globules blancs qui protègent contre les infections. Le colostrum est important pour protéger l'intestin et développer le système immunitaire.

### LAIT MATERNEL

Désigne le lait de transition et le lait maternel mature. La quantité de ton lait maternel devrait être de 500 ml par 24h, si possible, 14 jours après l'accouchement.

Le lait maternel:

- prévient les maladies
- renforce le système immunitaire de l'enfant
- favorise le développement du cerveau

Le passage du colostrum au lait maternel mature se fait pendant le gonflement initial des glandes mammaires. Cela se produit entre les deux et quatre premiers jours après la naissance. Tes seins se sentent plus fermes et plus volumineux. Ils peuvent devenir plus chauds et il se peut que tu te sentes faible. Il est important de continuer à tirer ton lait régulièrement.



Les câlins en contact avec la peau (sein nu et enfant nu en peau à peau) sur/contre ton sein sont importants pour toi et ton enfant. Cela vous apaise et favorise la production de lait.



## Expression hygiénique du lait maternel:



### HYGIÈNE CORPORELLE

- Se doucher une fois par jour.
- Nettoyer les seins avec de l'eau, sans savon, les sécher avec une serviette propre dédiée tous les jours.
- Changer régulièrement les coussinets d'allaitement et porter un soutien-gorge propre tous les jours.
- Ne pas utiliser de produits de soins contenant de la paraffine.



### HYGIÈNE DES MAINS AVANT L'EXPRESSION DU LAIT

- Avant chaque expression/contact avec le tire-lait/le set pour tire-lait, se laver soigneusement les mains à l'eau courante pendant 20 secondes avec du savon liquide et les sécher avec une serviette propre ou un essuie-mains en papier.
- En milieu clinique, se désinfecter également les mains.



### VÉRIFICATION DU SET DE POMPE

- Vérification visuelle de l'absence d'impuretés dans le set pour tire-lait avant chaque tirage.
- Remplacement des tubulures en cas d'accumulation de lait ou de toute autre impureté dans les tubulures.



### NETTOYAGE DE LA POMPE

Après chaque pompage, essuyer le panneau de commande de la pompe avec un désinfectant de surface approprié.



### NETTOYAGE DU SET POUR TIRE-LAIT: À L'HÔPITAL

Utilise un nouveau set de pompe toutes les 24 heures et nettoie-le après chaque pompage.

- Démonter le set de pompe.
- Rinçage de toutes les pièces sous l'eau courante froide de qualité potable.
- Nettoyer le set de pompe avec de l'eau chaude et du produit vaisselle dans une cuvette prévue à cet effet et une brosse à bouteille.
- Rinçage des pièces du set de pompe à l'eau claire.
- Séchage à l'air libre sur une serviette/un essuie-mains en papier frais quotidiennement.
- Stockage du set de pompe nettoyé et séché à l'abri de toute contamination.

Utilise un nouveau set pour chaque tire-lait si le nettoyage ou le stockage personnel pose problème.



### NETTOYAGE DU SET DE POMPE: À DOMICILE

A la main comme en milieu clinique.

Dans le lave-vaisselle à 65°C minimum, petits accessoires de la pompe dans un panier fermé ou un sac à linge, vidage avec les mains lavées, éventuellement séchage à l'air des pièces encore humides sur un papier absorbant ou une serviette propre.

Désinfection thermique une fois par jour:

- Ébullition (3 min) dans une casserole sur la cuisinière.
- Stérilisation à la vapeur au moyen d'un stérilisateur électrique à vapeur ou d'un four à micro-ondes.
- Le cas échéant, séchage à l'air des pièces encore humides sur une serviette propre/un essuie-tout.
- Stockage du set de pompe stérilisé et sec à l'abri de toute contamination.