**Expression et conservation du lait**

1. **L’expression manuelle**

**Dans quel but ?**

* Avant chaque mise au sein pour encourager le bébé à téter
* Après chaque mise au sein pour hydrater et protéger le mamelon
* Donner du lait autrement qu’au sein (cuillère de colostrum) par exemple lorsqu’un bébé dort trop longtemps
* Soulager un engorgement ou une congestion
* Stimuler la lactation
* Pour la maman séparée de son bébé (durant la première heure, après une césarienne, bébé en néonat

**Comment ?**

***N’oubliez pas de bien vous laver les mains avant de commencer***



Radan. (2018). Le lait maternel, un aliment de premier choix. *Actualités pharmaceutiques*, *57*(577), 42–45. https://doi.org/10.1016/j.actpha.2018.04.009

1. **Le tire-lait**

**Dans quel but ?**

* Lancer et/ou stimuler la lactation
* Relancer une lactation, ajouter le contact peau à peau, offrir le sein quand l’enfant s’endort ou se réveille, être disponible, calme, détendue avec bébé, accepter de l’aide.
* Préparer des réserves de lait
* En cas de traitement médicamenteux, anesthésie, ou examen qui nécessite l’arrêt temporaire de la lactation
* Démarrer la lactation en cas de séparation mère/enfant ou bébé qui ne sait pas encore téter
* Pour préparer la reprise du travail (préparer des réserves)
* Lors de la reprise du travail, pour maintenir la production lactée, les séances d’expression durent 10 à 15 minutes, idéalement autant de fois que le bébé serait venu au sein.

**Comment ?**

En fonction du but recherché, la fréquence et le temps de tirage varieront. Contactez votre sage-femme ou consultante en lactation.

Peut être utilisé en simple ou double pompage avec une téterelle adaptée à la taille du mamelon et de l’aréole.

Tirer son lait ne doit jamais être douloureux.

***Tout comme pour l’expression manuelle, n’oubliez pas de vous laver les mains avant de commencer.***

**

*Source image :* [*https://www.bol.com/be/fr/p/byer-electrique-double-2-tire-lait-sans-bpa-150-ml/9300000015759061/*](https://www.bol.com/be/fr/p/byer-electrique-double-2-tire-lait-sans-bpa-150-ml/9300000015759061/) *Source image :* [*https://blog.mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr/content/28-comment-choisir-la-taille-de-ma-teterelle*](https://blog.mon-materiel-medical-en-pharmacie.fr/content/28-comment-choisir-la-taille-de-ma-teterelle)

1. **Conservation du lait**

**Comment le conserver ?**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Lait** | **Où?** | **Température** | **Idéal** | **Acceptable** |
| **Frais** | Température ambiante | < 26°C | 4 à 6h | 8h |
| Frigo (partie la plus froide) | < 4°C | 2 jours  | 8 jours |
| Compartiment de congélation du frigo | - 12°C | 3 mois | 4 mois |
| Congélateur séparé | - 18°C | 6 mois | 12 mois |
| **Congelé** | Au frigo | < 4°C | 24 heures | 24 heures |

On peut mélanger plusieurs tirages sur 24h quand le lait est à même température.

Du lait décongelé ne peut jamais être recongelé. S’il est congelé pendant plusieurs mois, la couleur, l’odeur et l’aspect sont modifiés. Le lait peut être consommé.

***Ne jamais interrompre la chaîne du froid.***

**Comment le réchauffer ?**

Au bain-marie ou au chauffe biberon, mais pas au micro-ondes.

Vérifiez toujours la température du lait avant de le donner (mieux vaut un peu trop froid que trop chaud !).

**Comment le transporter ?**

Dans un frigo box, entouré de blocs congelés de manière à ne pas rompre la chaîne du froid et dans une position stable.

**Comment le transformer ?**

Le lait stocké en surplus peut être utilisé pour des préparations culinaires : desserts lactés (flan, pudding, crème, crêpes, gaufres, etc.).

Lorsque le lait est arrivé à péremption, il peut encore être utilisé dans l’eau du bain de bébé pour adoucir sa peau.

Pour de plus amples informations, des conseils adaptés à votre situation ou des réponses à vos questions, n’oubliez pas d’appeler votre sage-femme et/ou conseillère en lactation

**Quelques liens pour en savoir plus :**

* Global Health Media (regarder entre 0:55 et 1min12) <https://globalhealthmedia.org/videos/breastfeeding-attachment/>
* La Leche League "Tirer son lait à la main ou au tire-lait - vidéos"  [(regarder la 3e vidéo à partir de 0:55) https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/videos/1833-tirer-son-lait-a-la-main](https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/videos/1833-tirer-son-lait-a-la-main)



*Cette fiche a été réalisée par les membres de la CoP Lactation dans le cadre du projet Health CoP en février 2018*