

Le tirage du lait maternel

Le tirage du lait maternel ne représente pas notre production. Ce que l'on est capable d'extraire au tire-lait représente seulement la quantité que nous sommes capable d'extraire au tire-lait. Le fait de tirer ne fait pas en sorte qu'il n'y aura plus de lait dans les seins si bébé demande dans les minutes suivantes. Cela pourrait simplement lui demander un petit effort supplémentaire pour aller chercher le lait disponible, vous pourrez l'aider en faisant des compressions du sein.

Comment procéder pour faire des réserves?

Pour se bâtir une réserve de lait maternel, il est préférable de créer un boire fictif à l'aide du tire-lait. Pour ce faire, il faut tirer tous les jours à la même heure. Idéalement 30 à 60 minutes après le boire du matin. Au fil des jours, vous devriez voir la quantité de lait tiré augmenter. Votre corps s'habitue à cette demande supplémentaire et il produira en conséquence.

*Le tirage peut être fait à n'importe quel moment, mais la routine doit être la même chaque jour.

Combien de minutes faut-il tirer?

Que ce soit pour faire des réserves, un tire-allaitement occasionnel ou exclusif, il est recommandé de tirer au minimum 20 à 30 minutes chaque sein. Ces 20-30 minutes, c'est le temps approximatif qu'un bébé mettrait à boire de façon active au sein, vous reproduirez alors le rythme d'une tétée, mais au tire-lait. Si le lait arrête de couler avant ces 20-30 minutes, continué à stimuler au moins 2 autres minutes, il se pourrait qu'un nouveau réflexe d'éjection soit déclenché et que le lait se remettre à couler, vous continuerez aussi à stimuler le sein et vous augmenterez au fil du temps la demande donc votre production.

Pourquoi attendre 6 semaines avant de faire des réserves de lait?

Lorsque l'on désire bâtir une bonne réserve de lait maternel en prévision, par exemple, du retour au travail, il faut idéalement attendre 6 semaines.

Pourquoi attendre 6 semaines?

Tout simplement pour que l'allaitement soit bien mis en place. Les 6 premières semaines sont cruciales pour la mise en route de l'allaitement. Notre lactation se met petit à petit en place, bébé gère ses besoins en lait maternel et ajuste la lactation chaque jour à ses besoins en tétant, nous devons nous assurer que la prise au sein soit optimale, que le transfert de lait se fasse bien, que les besoins de bébé soient comblés, les poussées de croissance et les tétées groupées se succèdent, nous devons nous relever de notre accouchement. Nous apprenons aussi notre nouveau rôle de mère! Il est important de ne pas se mettre de pression supplémentaire pour des réserves qui nous serviront que dans quelques semaines voire mois. Aussi, chez certaines femmes, cela pourrait amener à surproduire et causer des engorgements.

** Libre à vous de commencer avant si vous en sentez le besoin, ce sont des recommandations de base à vous de voir si vous voulez ou non les appliquer.

Le tirage du lait maternel peut être nécessaire dans certaines situations

⚠ Il ne faut pas attendre 6 semaines de vie si :

- Votre bébé est hospitalisé ou prématuré et ne peut prendre le sein de façon régulière.
- Vous êtes hospitalisé ou séparé de votre enfant.
- Votre bébé est gavé ou vous devez compléter les boires.
- Votre consultante en lactation ou un professionnel de la santé vous demande de stimuler votre lactation après les boires.
- Vous avez eu une chirurgie des seins et devez stimuler votre lactation.
- Votre bébé rencontre des difficultés de succion et la stimulation au sein est moins efficace.
- Vous faites du tire-allaitement exclusif ou occasionnel.

Le tire-allaitement occasionnel

Si vous avez besoin de lait pour :

- Une sortie.
- Une absence de quelques jours.
- Pour offrir à l'occasion du lait maternel au contenant.
- Pour avoir une petite réserve en cas d'urgence.
- Vous pouvez le faire n'importe quand en cours d'allaitement, il n'y a aucune contre-indication à l'utilisation du tire-lait n'importe quand en cours d'allaitement.

Pour stimuler la lactation

Si vous désirez stimuler la production, vous pouvez tirer le lait, après chaque boire, 5 à 10 minutes par sein idéalement en double pompage pour stimuler encore plus votre lactation.

Au fil des jours, vous verrez votre production augmentée.

<https://www.lllfrance.org/1006-comment-augmenter-votre-lactation#4>

Le power pumping

Vous pouvez aussi faire des séances de power pumping. Il suffit de tirer votre lait 20 minutes, attendre 10 minutes, tirer 10 minutes, attendre 10 minutes, tirer 10 minutes. Vous pouvez le faire 3 jours de files.

<https://www.lllfrance.org/1854-le-power-pumping>

Les quantités que l'on peut tirer dépendent de plusieurs facteurs :

- Comment le corps réagit-il au tire-lait;
- Le tire-lait est-il performant, les instructions sont-elles suivies;
- Les téterelles sont-elles bien adaptées à chacun de nos mamelons;
- Les pièces qui font la succion sont-elles neuves;
- La routine de tirages est-elle stricte.

Quelques trucs & astuces

- Bien suivre les instructions fournies avec votre tire-lait. Chaque tire-lait est différent et à ses propres conseils d'utilisation optimale.
- Tirer en double pompage électrique permet de récolter jusqu'à 18% plus de lait maternel;
- Des téterelles bien adaptées à la circonférence de chacun de vos mamelons assureront une stimulation optimale, un drainage optimal et surtout moins de possibles douleurs et crevasses;
- Changer les pièces qui font la succion de façon régulière vous assurera une récolte plus efficace;
- Tirer le matin peut être plus fructueux;
- Utiliser une bande de tirage pour avoir les mains libres durant le tirage;
- Stimuler vos seins en les massant avant le tirage (voir technique plus bas);
- Réchauffer légèrement les téterelles avant de tirer.
- Faites des compressions du sein pendant le tirage peut aider à sortir le lait disponible;
- Vous pourriez mettre un chausson sur la bouteille de votre tire-lait pour éviter de la regarder, le stress lié au tirage moins abondant pourrait bloquer le réflexe d'éjection;
- Si bébé est près de vous lors du tirage, regardez-le, tenez-le, sentez-le!
- Tenter de rendre l'expérience plaisante et relaxante... Cela vous permettra de tirer plus de lait. Amenez-vous des coussins, une radio, une photo de votre enfant et tout autre chose qui pourrait vous aider à vous détendre et à stimuler le réflexe d'éjection!
- L'utilisation d'un tire-lait d'aspiration telle que le nature bond peut aussi vous permettre de faire des réserves facilement. Il sera utilisé pendant la tétée (vous le posez sur le sein non utilisé).
- Vous pourriez utiliser des contenants de recueil au lieu de compresses d'allaitement pour récolter le lait qui coule de vos seins entre les tétées;
- La fatigue et le stress peuvent impacter sur la montée de lait, être bien détendue peut être aidant.

Changement des pièces du tire-lait

Vous aviez l'habitude de tirer une belle quantité et au fil des jours vous voyez cette quantité diminuée. Il est peut-être temps de voir pour changer certaines pièces de votre tire-lait. Les valves et membranes sont ce qu'il y a de plus important pour avoir une bonne succion. Elles sont parfois légèrement abîmées ce qui empêche de tirer autant et diminue la stimulation. Plus on l'utilise souvent, plus rapidement elles doivent être changées. La tétérèlle joue aussi un rôle primordial dans vos tirages. Il est important que la tétérèlle soit ajustée à chacun de vos mamelons.

<https://www.medela.ca/.../meres-parcours/tailles-teterelle>

Si vous devez tirer au travail ou à l'extérieur de la maison

- Porter des vêtements plus sombres à motif, si jamais vous avez des fuites au courant de la journée ou si vous faites tomber du lait maternel sur votre chandail, ce sera plus facilement dissimulé;
- Ayez suffisamment de coussinets d'allaitement et prévoyez des vêtements de rechange en cas de fuite ou de petit accident;
- Si votre tire-lait fonctionne à pile, gardez-en toujours dans votre bureau ou casier;
- Garder des sachets de conservation dans votre bureau ou casier. Dans le cas où les contenants que vous aurez apportés ne suffiraient pas;
- Si vous n'avez pas de pièce privée réservée au tirage du lait, prévoyez une petite couverture ou des vêtements d'allaitement pour pouvoir vous cacher si cela vous rend mal à l'aise. Plusieurs femmes tirent dans leur voiture pour être un peu plus en privé;
- Apportez-vous des collations saines et de l'eau en quantité suffisante.

Quelques liens à consulter

<https://www.medela.ca/fr/allaitement/meres-parcours/comment-utiliser-le-tire-lait>

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/nourrir-bebe-sein/l-expression-du-lait>

<https://www.tommeetippee.fr/parent-room/when-should-i-start-expressing-breast-milk>

<https://www.lactissima.com/a-tire-d-ailles/quantite-lait-tire/>