

# 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.

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 :

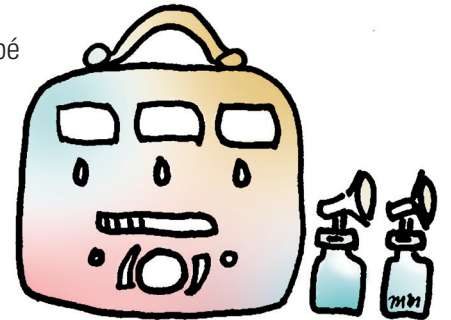
mouvements plus longs, succion plus forte (environ un mouvement par seconde).

### 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 10 à 15 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.

Exemple d'une séance, à vous de l'adapter à votre situation.

Se laver les mains avant de commencer.

Total ≈ 10-15 minutes

1. Massage du sein
2. Expression double (jusqu'à ce que le lait ne coule presque plus)
3. Arrêter l'expression et refaire le massage
4. Expression manuelle (1 à 2 minutes ou jusqu'à ce que le lait ne coule presque plus)
5. Expression double (jusqu'à ce que le lait ne coule plus depuis 1 à 2 minutes)

### POWER-PUMPING

Pour une hyper stimulation faire du « Power-pumping », c'est-à-dire, tirer le lait aussi souvent que possible sur une courte période, plusieurs possibilités, voici deux propositions :

#### Proposition 1

Pendant 1 heure : Expression 10 minutes, pause 10 minutes, expression 10 minutes, etc.

#### Proposition 2

Séance 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

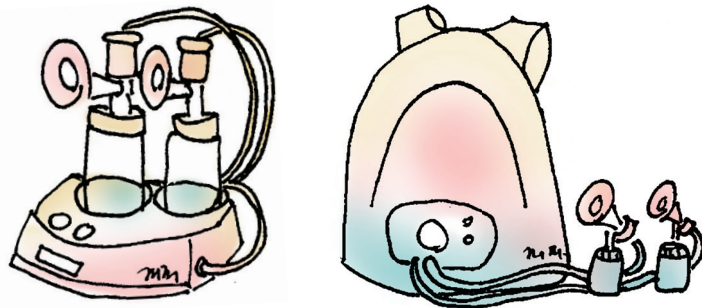
**Québec et Chaudière-Appalaches :**

Allaitement Québec : 418 704-3575

Chantelait : 418 877-5333

Entraide Naturo-Lait : 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 de 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 de lait;
- Laver au lave-vaisselle au cycle désinfection dans le panier du haut, séchage à haute température - High dry.

### GRANDEUR DE COUPOLE MEDELA

