

Fiche technique tire-lait



chpc } LACTARIUM

Pourquoi utiliser un tire-lait ?

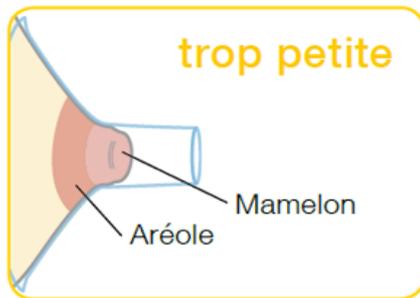
- Pour faire du stock de lait en prévision d'une séparation ou de la reprise du travail
- Pour stimuler la lactation en cas de difficultés de succion ou de nécessité d'augmenter la production de lait
- Pour soulager un sein engorgé
- Pour faire un don de lait au lactarium

Quel tire-lait choisir ?

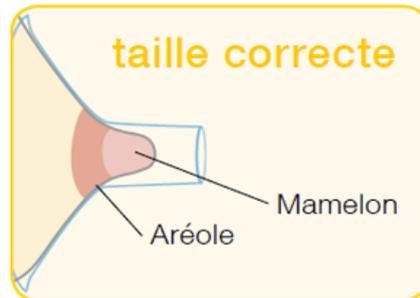
Si vous pensez tirer votre lait peu fréquemment, vous pouvez opter pour un tire-lait manuel ou électrique. Dès lors que l'expression de lait est prolongée, l'utilisation d'un tire-lait électrique est indiquée.

Il est préférable d'opter pour un appareil à double pompage en double phase, c'est-à-dire un tire-lait sur lequel il est possible de régler soit la pression et la vitesse séparément, soit des cycles de stimulation ou d'expression.

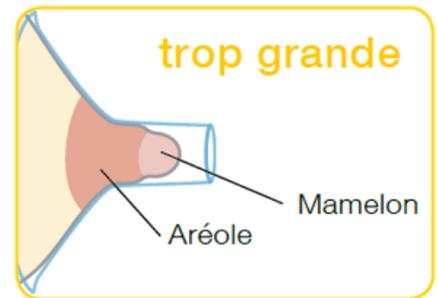
Il est indispensable de s'assurer de la taille adaptée des tétérilles. Une taille insuffisante peut entraîner des lésions et une taille trop grande peut rendre le drainage inefficace.



! Le mamelon « frotte » sur le côté de l'embout.
! Essayez une tétérille plus grande.



! Le mamelon est centré et bouge librement.



! Le mamelon et le surplus de tissu aréolaire sont tirés dans l'embout.
! Essayez une tétérille plus petite.

Comment faire ?

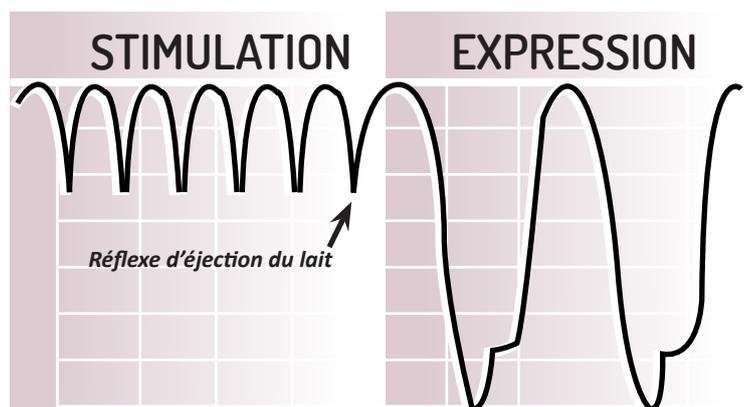
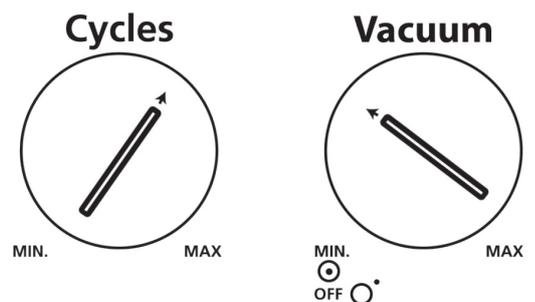
- Lavez-vous les mains
- Installez-vous confortablement dans un endroit calme, proche de votre bébé ou en regardant une photo de ce dernier
- Exprimez préférentiellement les deux seins en même temps, c'est plus rapide
- L'expression de lait doit être confortable et efficace.

Comment régler votre tire-lait ?

Un tire-lait double-phase comprend un réglage de la vitesse (cycle) et de la pression (vacuum).

Le cycle est décomposé en deux phases :

- **Phase 1 : STIMULATION** : permet de stimuler l'écoulement du lait. Réglez une vitesse rapide et une pression plutôt faible jusqu'à ce que le lait s'écoule
- **Phase 2 : EXPRESSION** : phase d'extraction du lait. Lorsque celui-ci se met à couler, augmentez progressivement la pression, sans que cela ne soit douloureux, et diminuez la



vitesse (environ de moitié). Il n'est en général pas nécessaire de monter la pression au maximum. Assurez-vous que le mamelon effectue des mouvements de va et vient dans la tétérelle. Si le lait s'arrête de couler, il est possible d'effectuer une deuxième phase de stimulation.

Quelle durée ?

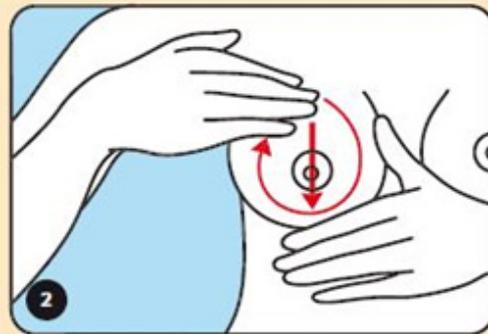
Cela dépend des mères, continuez tant que le lait coule. Il est inutile de dépasser 30 mn. Si vous êtes pressée, 5 à 10 mn peuvent suffire !

Comment augmenter la production de lait ?

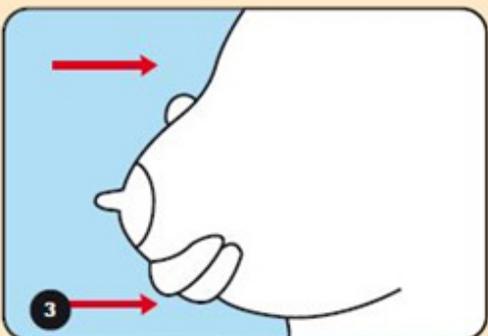
- En augmentant le nombre d'expressions : plus il y a de demande (tétées ou expressions), plus le sein va produire de lait. Mieux vaut tirer souvent et peu de temps que le contraire. Un tirage plus long a peu d'impact sur la production. Espacer vos expressions pour avoir un plus grand volume va, à long terme, diminuer la production de lait (car moins de demande)
- Expression des deux seins en même temps
- Association tire-lait et expression manuelle.



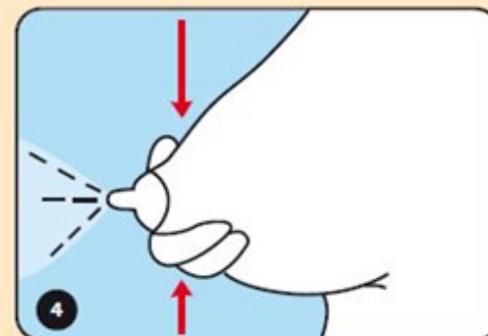
Massage aréolaire :
avec trois ou quatre doigts,
effectuez des mouvements circulaires
de l'extérieur du sein vers l'aréole.



Avec les mains à plat, avancez progressivement
de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon.
Répétez l'opération tout autour
de la circonférence des seins.



Expression manuelle du lait :
placez votre pouce (au-dessus), l'index
et le majeur (en dessous), à 2 ou 3 cm
en arrière de l'aréole, en formant la lettre C.
Pressez doucement, tout en appuyant
horizontalement vers la cage thoracique,



en rapprochant doucement les doigts
sans les déplacer sur la peau (risque de douleur).
Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le lait
ne coule plus, ensuite déplacez vos doigts
tout autour du sein et recommencez.

Contacts utiles

Le lait maternel est précieux !

Si vous avez trop de lait,

vous pouvez faire un don de lait au lactarium du CHPC pour les bébés hospitalisés
en Néonatalogie : lactarium.cherbourg@ch-cotentin.fr

Pour en savoir plus, consultez notre site internet ainsi que nos vidéos sur la chaîne YouTube du CHPC :



[www.ch-cotentin.fr/
offre-soins/lactarium](http://www.ch-cotentin.fr/offre-soins/lactarium)



[http://tinyurl.com/
wp7zesn6](http://tinyurl.com/wp7zesn6)