

>**Si votre production lactée diminue** augmentez le nombre d'extraction de 8 à 12 par jour. **Tirez 2 minutes supplémentaires** après la dernière goutte de lait obtenue ou augmentez le temps d'extraction : **tirez de 20 à 30 minutes** par tirage. **Massez vos seins** avant et pendant l'extraction. **Appliquez du chaud** avant. **Augmentez votre temps de repos** (demander de l'aide pour les travaux ménagers, les courses, la confection des repas...).

>**Pensez à vous alimenter suffisamment et à boire à votre soif** au moins 1,5 à 2 litres par jour. Voyez avec un professionnel de santé pour la prescription d'un traitement homéopatique ou à base de plantes pour augmenter votre sécrétion lactée.

>**En ce qui concerne la conservation du lait, stockez** votre lait dans les récipients que vous fournit l'hôpital ; au frigo (pas dans la porte) ; vous pouvez mélanger le lait des différents tirages mais en ayant soin d'attendre qu'il soit à même température. N'attendez pas plus de 24h après la 1ère extraction avant de congeler votre lait. Noter sur l'étiquette le nom, prénom de votre bébé, la date et l'heure de la 1ère extraction (l'hôpital peut vous fournir des étiquettes pré imprimées). Lorsque vous transporterez le lait dans le service où est hospitalisé votre bébé, le mettre dans une glacière avec des pains de glace pour respecter la chaîne du froid.

**Pour de plus amples renseignements ou pour des cas particuliers n'hésitez pas à poser vos questions sur notre adresse mail.**



*Rédactrice : Agnès GUILLEMIN, Puéricultrice, Consultante en lactation IBCLC*



# LAIT TENDRE

Association  
d'aide à l'allaitement



## MISE EN ROUTE D'UNE LACTATION À L'AIDE D'UN TIRE-LAIT

03 85 32 59 19



Association Lait-Tendre : Siège Social : 71700 Tournus 03 85 32 59 19

[www.lait-tendre.com](http://www.lait-tendre.com)

Action réalisée avec le financement du groupement régional de santé publique de Bourgogne

# MISE EN ROUTE D'UNE LACTATION A L'AIDE D'UN TIRE-LAIT

Lorsque vous êtes séparée de votre bébé juste après la naissance en raison de sa prématurité ou d'un problème médical, il peut être nécessaire de mettre en route la lactation à l'aide d'un tire-lait.

Pour mettre en route la lactation, louez un tire-lait électrique de bonne qualité ... car un tire-lait manuel peut s'avérer insuffisant pour stimuler efficacement la lactation tant que le bébé ne peut pas téter. De plus il est important d'utiliser ces modèles avec un double set d'expression (c'est à dire expression des deux seins en même temps) car non seulement c'est un gain de temps (temps d'expression plus court) mais de plus cela stimule mieux la lactation.

Votre objectif : parvenir à tirer 750 à 1050 ml par 24 heures 10 à 14 jours après la naissance. Même si votre bébé est né prématurément, votre corps est prêt à produire cette quantité. Bien sûr, au début, vous n'obtiendrez que quelques gouttes de lait, mais tout cela est normal (il faut que votre corps s'habitue) mais même les plus petites quantités sont importantes pour votre bébé ; donnez-les bien au personnel soignant qui s'occupe de votre bébé.

**>Débutez les expressions le plus rapidement après la naissance** dans les 6 heures si possible tout au plus dans les 24 heures.

**>Commencez à tirer 8 à 10 fois par 24 heures** jour et nuit, en fait autant de fois que votre bébé téterait. Plus vous tirerez plus vous aurez du lait. Cela peut vous paraître contraignant mais une fois que vous aurez atteint la quantité de 750 à 1050 ml, vous pourrez diminuer le nombre de tirages et même ne plus tirer la nuit.

**>Tirez pendant 10 à 15 minutes par sein ou 15 à 20 minutes avec une double extraction** à chaque tirage **toutes les 2 à 3 heures** jusqu'à la montée de lait. Une fois cette dernière effective, chaque fois que cela vous sera possible, continuez de tirer 2 minutes après que le lait ait cessé de couler (ceci pour bien drainer les seins, ce qui entraîne une production plus rapide du lait).

**>Bien sûr il faut parvenir à gérer les tirages, les visites au bébé, les autres enfants...** pour cette raison pensez en nombre d'extractions total par jour et non en intervalle de temps entre chaque tirage. Si pendant un moment de la journée vous ne pouvez pas tirer (mais pas plus de 5 heures entre deux extractions), pratiquez des extractions rapprochées par exemple toutes les heures pour arriver au nombre de 8 à 10 tirages par jour. Pensez à demander au personnel soignant un tire-lait lorsque vous êtes auprès de votre bébé, d'ailleurs les mamans obtiennent souvent plus facilement du lait à ces moments.

**>Dès que vous obtiendrez de 750 à 1050 ml de lait par jour, vous pourrez diminuer le nombre de tirages de 7 à 5. Vous tirerez pendant 10 à 15 minutes à chaque tirage. De plus, si cela ne vous est pas inconfortable vous pourrez ne pas tirer pendant la nuit** (pour cela pratiquer la dernière extraction au coucher et la première au réveil).

**>Important : pensez à contrôler votre production lactée** une fois par semaine en notant les quantités tirées pendant 24 heures.