

Tirer votre lait peut vous paraître fatigant et fastidieux, mais c'est très important pour que votre allaitement débute bien.

### → Pourquoi ?

- > On vous demandera de tirer votre lait si votre bébé est hospitalisé en néonatalogie ou si la sage-femme juge nécessaire de stimuler un peu plus votre lactation.

### → Comment faire ?

- > Pour commencer, lavez-vous soigneusement les mains
- > Installez-vous confortablement dans un endroit calme, l'idéal est d'être près de votre bébé
- > Vous pouvez vous pencher un peu vers l'avant pour que le lait s'écoule plus facilement
- > Tirez votre lait tant qu'il s'écoule, il n'y a pas de limite de temps
- > Tirez les deux seins à la fois est l'idéal
- > Appliquez correctement les tétérnelles sur vos seins et réglez le rythme et la puissance

### → Quand ?

Le mieux est de tirer directement derrière une tétée et cela au minimum 8 fois par 24 heures.

### → Comment entretenir votre tire-lait ?

- > Nettoyez le tire-lait après chaque utilisation à l'eau chaude et au savon (soit le savon à disposition dans votre chambre, soit du liquide vaisselle).  
Il est important de bien rincer et de laisser sécher à l'air ambiant sur un linge propre.
- > Ne pas nettoyer la tubulure, uniquement les tétérnelles.
- > Quand tout est sec, mettre les tétérnelles dans une boîte fermée et propre jusqu'à la prochaine utilisation.



### → Comment conserver votre lait ?

→ *A température ambiante :*

- > Votre lait peut se conserver 4 heures à température ambiante, dans un récipient fermé. La maternité vous fournira les biberons. Ce lait n'a pas besoin d'être réchauffé, il peut être donné à température ambiante. La sage-femme vous conseillera la meilleure façon de donner votre lait à votre bébé.

→ *Au réfrigérateur :*

- > Votre lait peut se garder 72 heures à 4°C (ne pas le mettre dans la porte du frigo).

→ *Au congélateur :*

- > Maximum 6 mois

NB : Pour le lait que vous allez mettre au frigo ou au congélateur, bien noter le nom, prénom du bébé ainsi que la date et l'heure à laquelle vous avez tiré votre lait .

## → Votre bébé est en néonatalogie

- > Amenez directement le lait tiré à l'infirmière ou à la sage-femme du centre néonatalogie, celle-ci se chargera de le mettre au frigo.
- > A votre retour à domicile, veuillez transporter votre lait dans un sac isotherme afin de ne pas casser la chaîne du froid.
- > Le set du tire-lait du service de néonatalogie sera changé toutes les semaines.
- > N'oubliez pas de bien noter sur vos récipients, le nom, le prénom ainsi que la date et l'heure.
- > Il est important de noter les quantités tirées sur la feuille « expression du lait » remise en néonatalogie. Emportez-là chaque jour.

## Le tire-lait



Cliniques du Sud Luxembourg  
Service maternité

