

CONSERVATION :

- 4 heures à température ambiante (moins de 25°C).
 - 48 heures au frigo à 4°C (pas dans la porte).
 - 2 semaines dans le freezer du frigo.
 - 6 mois dans le congélateur (-18°C).
- ⇒ Pensez à dater les récipients après chaque récolte.



ATTENTION

- ⇒ Un lait décongelé « AU FRIGO » se conserve 4 heures à température ambiante et 48 heures au frigo.
- ⇒ Un lait **RECHAUFFE** ne se conserve pas.
- ⇒ Plusieurs récoltes peuvent avoir lieu le même jour, peuvent être rassemblées à condition d'avoir été préalablement refroidies. Pour la conservation, on tient compte de la récolte la plus ancienne.
- ⇒ Pour le transport du lait, dans un sac isotherme pour ne pas briser la chaîne du froid.

! N'interrompez pas la chaîne du froid.

COMMENT RECHAUFFER LE LAIT?

Pas de micro-ondes



Au bain-marie ou au chauffe-biberon.



Testez la température du lait sur la face interne de votre poignet.

COMMENT DONNER LE LAIT EXTRAIT?

A la seringue, au gobelet, à la cuillère ou à l'aide d'un dispositif d'aide à l'allaitement, comme on vous l'a montré à la maternité.

Utilisez du matériel préalablement stérilisé.



Extraire le lait maternel



Service de maternité
061/23.81.40

Service de Pédiatrie
Centre Néonatal

 **Vivalia**
Votre santé, notre quotidien

POURQUOI?

- Pour récolter son lait et le donner plus tard à bébé.
- Pour assouplir l'aréole ou soulager un sein engorgé.
- Pour récolter son lait si bébé est séparé de sa maman

PRECAUTIONS

- Bien se laver les mains à l'eau savonneuse.



- Le matériel en contact avec le lait doit être nettoyé à l'eau chaude savonneuse et rincé, puis stérilisé (bouilli 20 minutes au micro-ondes, dans une casserole ou un stérilisateur).

COMBIEN DE FOIS PAR JOUR?

- Si votre bébé ne parvient pas à téter, commencez le plus rapidement possible après la naissance (endéans les 2 heures). Ensuite, extraire toutes les 4 heures minimum y compris la nuit (un délai de 5 heures peut être accepté une fois sur 24 heures);

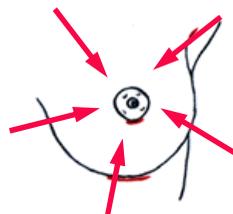
Pour stimuler la lactation, extraire jusqu'à la dernière goutte puis changer de sein.

- si bébé tête déjà correctement, adaptez-vous à son rythme pour récolter le surplus.

En cas de congestion ou d'engorgement exprimer le lait jusqu'au soulagement mais pas plus pour ne pas surstimuler.

COMMENT PROCEDER?

- Soit utiliser un **tire-lait** électrique ou manuel en se référant au mode d'emploi
- Soit **extraire** son lait **manuellement** et le récolter dans un récipient préalablement stérilisé.
- En cas de congestion ou d'engorgement, préparez le sein (pour favoriser l'écoulement) par l'application d'une bouillotte ou par une douche chaude.
- Commencez en massant par petits mouvements circulaires, de l'extérieur vers le centre



- Placez la pulpe de l'index et du majeur sur le bord extérieur de l'aréole, puis le pouce juste en face de manière à former un **C**.



- Effectuez un mouvement de recul vers le thorax.



- Tout en maintenant ce recul, exercez une pression des doigts à une fréquence de 1 fois par seconde, sans glisser vers le mamelon.
- Variez la position des doigts pour stimuler toutes les zones du sein.