

Conservation du lait maternel mature

	T° ambiante <i>max 25°C</i>	6h
	Frigo (pas dans la porte) 4°C	max 8 jours
	Congélateur du frigo -15°C	2 semaines
	Congélateur à tiroir -18°C	max 6 mois
	Congélateur bahut -20°C	max 1 an

- Les durées de conservation passées, le lait maternel doit être jeté.
- Les durées de conservation ne s'additionnent pas.
- Ne pas recongeler du lait décongelé.
- Le lait décongelé se conserve au frigo 24h.
- Le lait maternel réfrigéré ou décongelé peut présenter une odeur de rance. C'est normal, cela est dû à la décomposition des graisses. Il est tout à fait consommable.
- Idéalement ne pas chauffer le lait maternel au micro-onde.
- Transporter le lait maternel dans un sac isotherme avec un pain de glace.
- Le lait maternel peut se conserver dans différents récipients : pots en verre, en plastiques et sachets de congélation prévus à cet effet.
- Ne congeler pas des trop grandes quantités pour éviter le gaspillage.
- Le colostrum ne se garde que 3 mois.

Vivalia Hôpital d'Arlon

Service maternité

Rue des Déportés 137
6700 Arlon

www.vivalia.be



Mise à jour - 02/24

Vivalia
Votre santé, notre quotidien

www.vivalia.be



Comment exprimer
votre lait?

Vivalia
Votre santé, notre quotidien

Pourquoi exprimer votre lait?

- Stimuler la lactation
- Récolter du lait
- Assouplir le sein

Comment exprimer votre lait?

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Installez-vous confortablement dans un endroit calme, l'idéal est d'être près de votre bébé.

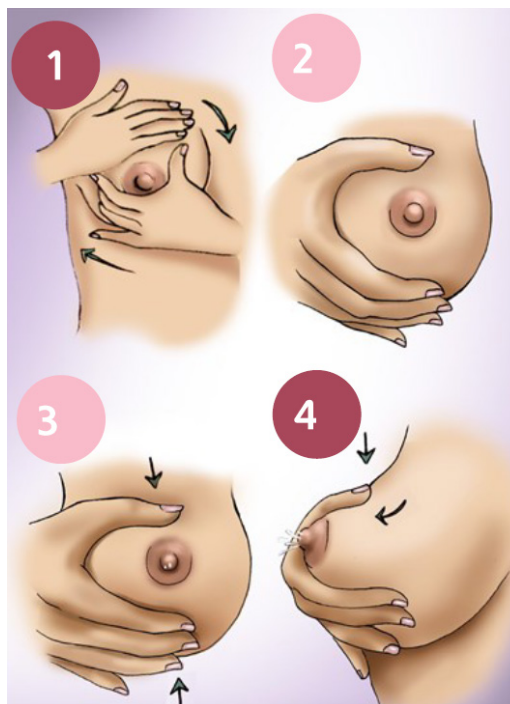
AVEC UN TIRE-LAIT

- 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 (entre 20 & 30 minutes).
- Tirez les deux seins à la fois est l'idéal.
- Appliquez correctement les tétérrelles sur vos seins et réglez le rythme et la puissance.
- Le mieux est de tirer directement après une tétée et cela **6 à 8 fois par 24 heures**.



MANUELLEMENT

- Lavez le récipient dans lequel le lait a été récolté (cuillère, gobelet, biberon,...)
 - 1. Massez le sein par des mouvements circulaires.
 - 2. Placez les doigts en « C » à environ 3 cm de l'aréole.
 - 3. Reculez vers le thorax.
 - 4. Pressez et revenez vers l'avant sans laisser glisser les doigts.
- Cela ne doit pas être douloureux il est important de prendre le temps nécessaire pour obtenir le résultat souhaité.



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 tétérrelles et le filtre.

Quand tout est sec, mettre les tétérrelles dans une boîte fermée et propre jusqu'à la prochaine utilisation.

Votre bébé est en néonatalogie

Amenez directement le lait tiré au personnel du centre de néonatalogie, celui-ci se chargera de le mettre au frigo.

Le set du tire-lait du service de néonatalogie sera remplacé 2x/semaine.

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**.

A votre retour à domicile, veuillez transporter votre lait dans un **sac isotherme** afin de ne pas casser la chaîne du froid.