



# INFORMATIONS THÉRAPEUTIQUES

---

## L'ALIMENTATION DE VOTRE BÉBÉ LE RECUEIL DE LAIT



PÔLE FEMME-ENFANT

SERVICE D'OBSTÉTRIQUE • UNITÉS DE MATERNITÉ  
SERVICE DE PÉDIATRIE • FILIÈRE NÉONATOLOGIE

## INTRODUCTION

*Le lait maternel est un aliment unique et inimitable.*

*Pour diverses raisons, il est parfois nécessaire pour une mère de recueillir son lait au cours de l'allaitement. Le lait maternel peut se recueillir manuellement et/ou avec un tire-lait manuel ou électrique.*

*Quelle que soit la méthode, cela s'apprend et demande de la patience. Ayez confiance en vous et ne vous découragez pas si les premières fois, vous n'obtenez qu'une petite quantité de lait ou pas du tout. Avec l'habitude vous aurez plus de lait.*

*Durant votre séjour à l'hôpital, les sages-femmes, les puéricultrices et les auxiliaires de puériculture vous accompagneront. N'hésitez pas à les solliciter.*



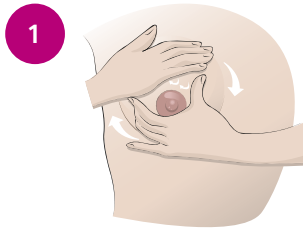
## COMMENT RECUEILLIR VOTRE LAIT

Pour de bonnes conditions d'hygiène une douche quotidienne avec un savon non parfumé est recommandée.

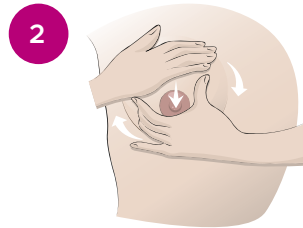
Avant de tirer votre lait, lavez-vous soigneusement les mains ou utilisez une solution hydroalcoolique.

### MANUELLEMENT

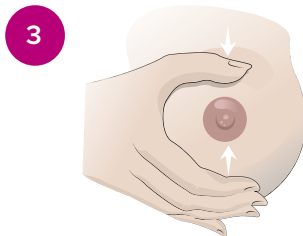
Il est toujours utile de savoir exprimer son lait manuellement. C'est un geste qui s'apprend et deviendra facile avec un peu d'entraînement. Le massage aréolaire peut être utilisé pour désengorger des seins tendus ou préalablement à l'expression manuelle du lait.



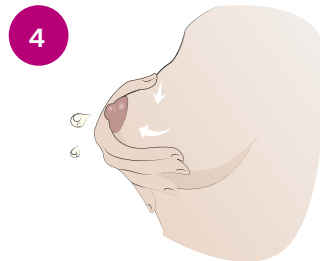
Massage aréolaire : avec trois ou quatre doigts, effectuez des mouvements circulaires de l'extérieur du sein vers l'aréole.



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 : placer votre pouce (au-dessus), l'index et le majeur (en dessous), à deux à trois cm en arrière de l'aréole, en formant la lettre C. Pressez doucement, tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique.



En approchant 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.

## AVEC UN TIRE-LAIT

### CHOIX DU TIRE-LAIT

Un tire-lait est une machine qui ne déclenche pas les mêmes sensations que votre bébé chaud et doux. Mais avec le temps, vous obtiendrez de plus en plus de lait. Soyez patiente et douce avec vous-même.

### Le tire-lait électrique

Il est utilisé dans les services où vous et votre bébé êtes pris en charge (maternité, néonatalogie, pédiatrie) puis parfois au retour à la maison. Il sera nécessaire si votre enfant ne tète pas au sein ou pour aider à la relactation s'il ne tète pas suffisamment. Il se loue (les téterelles sont à acheter) : demandez une ordonnance avant votre sortie de maternité. La location de la machine et l'achat des accessoires sont en partie pris en charge par la Sécurité Sociale et certaines mutuelles.

Un tire-lait à double pompage est idéal : il permet de tirer le lait des deux seins en même temps. Cela stimule la production de lait de façon plus efficace et représente un gain de temps. Si vous préférez exprimer un sein à la fois, vous pouvez passer d'un sein à l'autre plusieurs fois, lors d'une même séance.



Le tire-lait électrique

### Un tire-lait manuel

Il s'achète et n'est pas remboursé. Il est plutôt destiné à un usage occasionnel, en complément des tétées (lors de la reprise du travail par exemple).

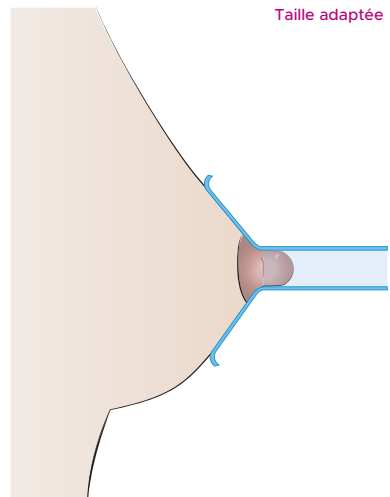
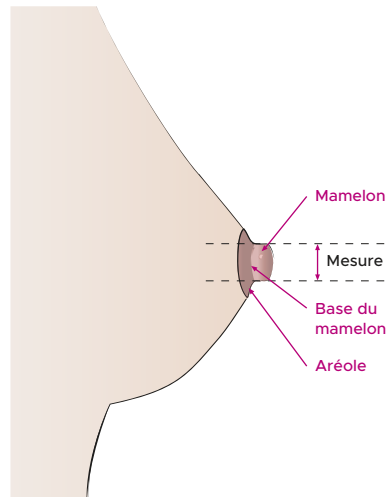


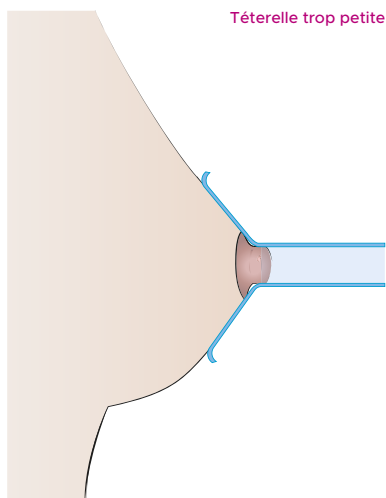
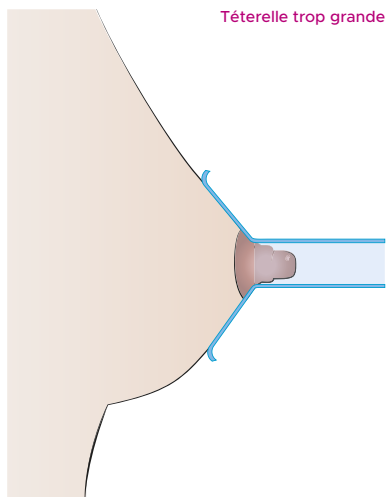
## UTILISATION

Humidifiez éventuellement l'aréole pour une meilleure adhérence de la tétérelle sur le sein (il n'est pas nécessaire de laver l'aréole ou le sein avant le pompage) ; le mamelon se trouve au centre de la tétérelle et ne doit pas frotter contre les parois.

Il existe des tétérelles de tailles différentes ; n'hésitez pas à en parler avec les professionnels qui vous accompagnent. Une tétérelle de taille mal adaptée au mamelon et/ou mal positionnée ne permet pas d'effectuer un drainage efficace. Votre taille peut se modifier dans le temps, de même la taille peut être différente entre vos deux mamelons.

Le niveau d'aspiration se règle en fonction de votre confort.





Commencez par le niveau le plus bas et augmentez progressivement. L'expression de lait ne doit jamais être douloureuse. Il n'est en général pas nécessaire de régler l'aspiration au maximum ; votre mamelon doit faire un mouvement de va-et-vient dans la téterelle. La clé pour exprimer du lait est de déclencher l'éjection. Certains tire-laits de dernière génération possèdent une phase d'initiation (avant la montée de lait), une phase de stimulation et une phase d'expression (qui reproduisent la succion de bébé).

L'équipe de la maternité et/ou du service de néonatalogie est là pour vous expliquer ces différents modes.

## EN PRATIQUE : LES SÉANCES D'EXPRESSION

### À SAVOIR

La plupart des bébés nés à terme et en bonne santé tètent de façon irrégulière et fréquente, nuit et jour (huit à douze fois par jour les premières semaines), permettant ainsi le bon démarrage de la lactation. Ce rythme sert de modèle pour l'expression du lait.

### PRÉPARATION

Avant d'exprimer votre lait, lavez-vous les mains ou utilisez une solution hydroalcoolique.

Installez-vous confortablement, recherchez l'intimité et soyez aussi détendue que possible. Écoutez de la musique, buvez une boisson agréable (sans alcool), regardez une photo de bébé ou mieux, exprimez le lait auprès de lui dès que cela est possible. La production de lait n'en sera que meilleure. Vous pouvez également effectuer un massage doux des seins avant de commencer la séance d'expression du lait.

### INITIER LA LACTATION

Pour une meilleure stimulation de la montée de lait, démarrer les séances d'expression le plus tôt possible après la naissance (idéalement dans les six premières heures), particulièrement si votre bébé ne tète pas du tout au sein. L'expression manuelle permettra de recueillir le colostrum, lait très riche, qui pourra être donné à votre bébé, s'il ne le tète pas directement au sein. Celle-ci pourra être complétée par l'utilisation du tire-lait pour optimiser la stimulation.

### FRÉQUENCE ET DURÉE DES SÉANCES

Commencez par des séances de dix à quinze minutes jusqu'à la montée de lait. Si votre bébé ne tète pas au sein, il est souhaitable de tirer le lait au minimum huit fois par jour. Plus les séances sont nombreuses, plus vous produirez du lait. Les premiers jours, il est normal de recueillir très peu de lait, voire pas du tout, au tire-lait électrique : ne vous découragez pas et n'hésitez pas à demander conseil.

La durée d'expression est variable suivant les personnes, et au fil de l'allaitement. L'éjection du lait peut se faire en plusieurs temps ; parfois, l'expression peut durer 20 à 30 minutes ; continuez tant que le lait coule sans dépasser 30 minutes. Il est recommandé de tirer le lait au moins une



fois pendant la nuit, et ne pas dépasser cinq heures au maximum entre deux expressions.

Pour organiser votre journée, donnez la priorité au nombre de séances plutôt qu'à l'intervalle entre deux séances.

Par exemple, pensez : "comment puis-je caser mes huit tirages, ou plus ?". Si vous ne pouvez pas tirer votre lait une partie de la journée, faites ensuite un tirage toutes les heures pour arriver au but fixé. Vous imitez ainsi le rythme "normal" des tétées d'un bébé.

Le volume de lait obtenu dépend du temps qui s'est écoulé entre deux tétées. Mais plus cet intervalle est important, plus vos seins se mettent en économie de production et limite le volume journalier obtenu.

Pour maintenir votre production de lait, ne vous basez pas sur le volume bu par votre bébé mais sur le volume optimal à atteindre.

## ENTREtenir LA LACTATION

Lorsque la lactation est bien établie, la fréquence des expressions s'adapte selon les mères.

Au cours d'un allaitement il existe des baisses physiologiques nécessitant une augmentation de la fréquence des stimulations sur quelques jours.

Même lorsque votre bébé commence à téter de façon efficace au sein, il est recommandé de continuer à tirer votre lait. Chaque situation est unique, la conduite de l'allaitement se fait au cas par cas.

Il est nécessaire de maintenir l'expression de lait ou la tétée la nuit.

N'hésitez pas à en parler avec les professionnels.

## VOS OBJECTIFS

Pour maintenir une lactation sur le long terme, faciliter l'alimentation autonome du bébé au sein et couvrir les besoins du bébé tout au long de l'allaitement, il est souhaitable trois semaines après la naissance, de recueillir 750 ml au minimum par jour pour un bébé.

N'hésitez pas à noter la quantité de lait recueillie pendant 24 heures, vous tiendrez ainsi votre "journal de la lactation", ce qui vous permettra d'adapter la fréquence des séances. (cf. pages 13 à 18 du journal d'expression du lait).

## QUELQUES PRÉCAUTIONS

Notez sur chaque biberon la date et l'heure de recueil (à l'hôpital, vous aurez des étiquettes au nom de l'enfant).

Si votre enfant est hospitalisé, le matériel est stérilisé (soit par l'hôpital si vous êtes hospitalisée, soit par vous à votre retour à domicile). **Ne le jetez surtout pas.**

Si votre enfant est à la maison, il n'est pas indispensable de stériliser le matériel mais il faut le laver (ou le mettre à tremper) aussitôt après utilisation.

## CONSERVER ET TRANSPORTER LE LAIT SI MON ENFANT EST HOSPITALISÉ

Référez-vous aux recommandations du service de pédiatrie et du lactarium.

À la maison, le lait se conserve au réfrigérateur (pas dans la porte), mais au-delà de 48 heures, il doit être congelé.

Lorsque vous le transportez à l'hôpital, congelé ou réfrigéré, il doit toujours être dans une glacière avec un pain de glace (attention au temps de trajet, une heure maximum !).

Vous le déposez alors au lactarium aux heures d'ouverture uniquement (8h30/16h30, 7jours/7), où il sera pasteurisé avant d'être donné à votre enfant. En dehors des heures d'ouverture du lactarium, le lait exprimé à la maison peut être apporté et déposé dans le congélateur de l'unité d'hospitalisation de votre enfant. Il sera par la suite récupéré par le lactarium en vue d'être pasteurisé et donné à votre enfant.

Par ailleurs le lait exprimé sur place à l'hôpital pourra sous certaines conditions être donné "cru" à votre enfant directement ou après conservation dans le réfrigérateur du service pendant maximum 48 heures.

## CONSERVER ET TRANSPORTER LE LAIT À DOMICILE

### LA CONSERVATION\*

Le lait se conserve :

- à température ambiante (19-22°C) : 4 heures ;
- au réfrigérateur, lait frais (0-4°C) : 48 heures ;
- au congélateur (- 18°C au moins) : 4 mois ;
- au réfrigérateur, lait décongelé : 24 heures.

Si le lait est recueilli en plusieurs fois, ne mélangez pas directement le lait tiré tiède avec du lait déjà réfrigéré. Lorsque les différents recueils sur une journée sont à la même température, ils peuvent être rassemblés dans un seul biberon de conservation. N'oubliez pas d'y noter la date et l'heure du premier recueil.

Mettez toujours votre lait dans la partie la plus froide de votre réfrigérateur (pas dans la porte) ou congélateur. Pour congeler, vous pouvez utiliser tout récipient avec couvercle en plastique ou en verre ou même des sacs à congélation à usage unique (prévus pour le lait maternel ou usage alimentaire). Congelez des petites quantités à la fois (le volume augmente à la congélation : ne remplir le récipient qu'au  $\frac{3}{4}$ ).

Pour décongeler le lait, placez-le au réfrigérateur au moins six heures avant l'heure prévue pour sa consommation. Le lait maternel, ainsi décongelé, doit être conservé au réfrigérateur et consommé dans les 24 heures. Le lait décongelé ne doit pas être recongelé.

Pour le réchauffer, vous pouvez le faire tiédir au bain-marie, dans une casserole ou au chauffe-biberon. N'utilisez jamais de four à micro-ondes (risque de brûlures pour bébé et altération de la composition du lait maternel).

Si le lait est réchauffé, il doit être consommé dans la demi-heure. S'il est à température ambiante, il doit être bu dans l'heure.

### LE TRANSPORT

Pour le transporter, utilisez une glacière ou un sac isotherme avec un pack de réfrigération.

N'excédez pas une heure de transport. Le lait doit être replacé dans le réfrigérateur à l'arrivée.

\* Références : recommandations ANSES - ministère des Affaires sociales et de la Santé

## POUR ALLER PLUS LOIN...

### LE LIVRET "LE GUIDE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL"

Vous pouvez également vous référer au livret "L'allaitement maternel" de Santé Publique France, qui est distribué par toutes les maternités. Il a pour but de soutenir les mères qui allaitent, en leur donnant des repères théoriques et pratiques, tout au long de l'allaitement, quelle qu'en soit sa durée.

<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel>

### LE SITE DU RÉSEAU PÉRINATAL BRETAGNE

Vous pourrez trouver des informations sur le site du réseau : <https://perinatalite.bzh>, thématique allaitement, ainsi qu'une liste des professionnels spécialisés dans la région Bretagne.

### LE SITE "1000 PREMIERS JOURS"

Dans la rubrique "découvrir mon enfant", une partie est consacrée à l'allaitement. Vous pourrez y trouver des informations sur ce sujet. <https://www.1000-premiers-jours.fr/fr>

## JOURNAL D'EXPRESSION DU LAIT

	Date :	Date :	Date :
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
<b>Total</b>			
Peau à peau			
Médicaments maternels éventuels			
Commentaires			

## JOURNAL D'EXPRESSION DU LAIT

	Date :	Date :	Date :
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
<b>Total</b>			
Peau à peau			
Médicaments maternels éventuels			
Commentaires			

## JOURNAL D'EXPRESSION DU LAIT

	Date :	Date :	Date :
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
<b>Total</b>			
Peau à peau			
Médicaments maternels éventuels			
Commentaires			

## JOURNAL D'EXPRESSION DU LAIT

	Date :	Date :	Date :
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
<b>Total</b>			
Peau à peau			
Médicaments maternels éventuels			
Commentaires			



## JOURNAL D'EXPRESSION DU LAIT

	Date :	Date :	Date :
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
<b>Total</b>			
Peau à peau			
Médicaments maternels éventuels			
Commentaires			

## JOURNAL D'EXPRESSION DU LAIT

	Date :	Date :	Date :
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
Heure/quantité			
<b>Total</b>			
Peau à peau			
Médicaments maternels éventuels			
Commentaires			



Ce livret a été réalisé par les équipes de maternité et de pédiatrie pour accompagner les mères qui recueillent leur lait.



## PÔLE FEMME-ENFANT

DÉPARTEMENT DE GYNÉCOLOGIE, OBSTÉTRIQUE  
ET REPRODUCTION HUMAINE • SERVICE D'OBSTÉTRIQUE  
UNITÉ DE MATERNITÉ

SERVICE DE PÉDIATRIE • FILIÈRE NÉONATALE

---

### HÔPITAL SUD

16, boulevard de Bulgarie • 35203 Rennes cedex 2

### CONSULTATIONS ALLAITEMENT

À la maternité, par des sages-femmes DIULHAM, les mardis et jeudis matin  
Rendez-vous sur [www.doctolib](http://www.doctolib) ou par téléphone au 02 99 26 71 20

### SUIVI ALLAITEMENT

En filière néonatale, par les puéricultrices DIULHAM  
(pour les nourrissons sortis d'hospitalisation), les mardis matin  
Rendez-vous par téléphone au 02 99 26 67 07

[maternite.chu-rennes.fr](http://maternite.chu-rennes.fr)