

# Collecte et stockage du lait maternel

## Directives pour nouveaux-nés normaux

### Collecte du lait maternel

- Bien se laver les mains à l'eau et au savon.
- Laver les récipients de collecte et les pièces du tire-lait qui entrent en contact avec les seins ou le lait. Utiliser de l'eau chaude savonneuse ou passer au lave-vaisselle. Bien rincer. Laisser sécher à l'air sur une serviette propre. Si on ne peut pas se procurer d'eau savonneuse, utiliser les produits Medela Quick Clean (Nettoyage rapide Medela). Si votre bébé est prématuré ou malade, il est possible que l'hôpital vous demande de stériliser les pièces du tire-lait.
- Lire le livret d'instructions qui accompagne votre tire-lait et suivre les directives. Stériliser les pièces du tire-lait une fois par jour, suivant les instructions.
- S'entraîner à utiliser le tire-lait lorsque vous êtes reposée, relaxée et que vos seins sont pleins. Une fois par jour, essayer d'allaiter l'enfant d'un côté seulement et de pomper l'autre sein ; ou bien pomper



quelques minutes lorsque le bébé rate un repas ou boit peu. Pour savoir comment conserver le lait maternel, lire le diagramme des directives de stockage. S'assurer d'utiliser les bonnes tétérelles de façon à ce que votre mamelon soit bien à l'aise. Medela fabrique des tétérelles PersonalFit™ de différentes tailles de façon à convenir aux différentes tailles de mamelons, des plus petits aux plus grands.



- Il est possible, pour les mères qui travaillent, d'apprendre à leur enfant à prendre le biberon, une fois que l'allaitement se passe bien. Il est préférable d'attendre 3 à 4 semaines avant d'introduire le biberon. Si vous avez des problèmes pour allaiter, demander de l'aide.

- Commencer à extraire et à stocker votre lait 1 à 2 semaines avant de reprendre le travail. Beaucoup de mères actives utilisent le lait frais qu'elles extraient au travail pour les

repas du lendemain. Elles conservent le lait du vendredi au réfrigérateur pour le lundi. Garder le lait congelé pour les urgences.

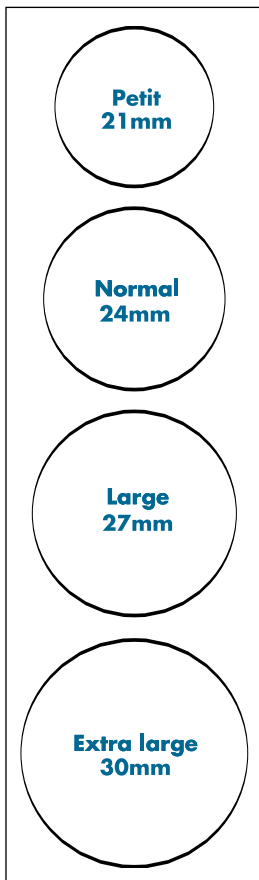
- Extraire le lait 3 fois sur une période de travail de 8 heures, soit toutes les 3 heures, lorsque vous êtes séparée de votre bébé. Pomper 10 minutes aux pauses et 15 minutes au déjeuner au moyen d'un bon tire-lait vous permettra de conserver votre production de lait. S'il n'est pas possible de pomper 3 fois, pomper autant que possible dans la journée. L'allaitement le soir et durant les fins de semaines entretient votre production de lait et protège votre lien affectif avec bébé.

### Stockage du lait maternel

- Les variations de couleur, de consistance et d'odeur du lait extrait sont normales et dépendent de votre alimentation. Le lait stocké forme différentes couches. La crème remonte en surface. Remuer doucement le biberon réchauffé pour mélanger les couches du lait.
- Il est possible d'ajouter régulièrement de petites quantités de lait maternel refroidi dans un récipient déjà réfrigéré durant la journée. Éviter d'ajouter du lait encore chaud dans du lait refroidi.
- Conserver le lait dans des récipients en verre ou en plastique dur, ou bien le conserver dans des sacs de conservation du lait maternel conçus uniquement à cet effet. Le sachet Medela CSF (Collection-Storage-Freezer, Collecte-conservation-congélateur), avec sa conception à deux couches, est fait pour protéger votre lait. Les sachets comportent des ligatures facilitant la fermeture. Placer les petits sacs dans un sac de conservation de la nourriture plus grand, de façon à éviter toute déchirure accidentelle.
- Congeler le lait par portions de 2 à 5 onces. Les petites quantités sont plus faciles à décongeler. Vous perdrez moins de lait de cette façon et éviterez de trop nourrir. Les liquides augmentent en volume lorsqu'ils sont congelés. Assurez-vous de bien laisser de l'espace en dessus du lait, de façon à ce que le sac ou le récipient n'éclate pas.



Tailles des tétérelles PersonalFit™



### Directives de stockage

Stockage du lait maternel (pour les bébés en bonne santé et nés à terme)					
	Température ambiante	Glacière contenant 3 vessies de glace congelées	Réfrigérateur	Partie congélateur incorporée du réfrigérateur	Surgélateur
Lait maternel venant d'être extrait	4 heures entre 19 et 22°C	24 heures à 15°C	5 à 7 jours à 0°C	3 à 4 mois	6 à 12 mois à -19°C
Lait maternel décongelé (ayant été congelé)	Ne pas stocker	Ne pas stocker	24 heures	Ne jamais re-congeler de lait décongelé	Ne jamais re-congeler de lait décongelé

- Fermer les récipients hermétiquement. Inscrire la date sur un morceau de ruban cache adhésif collé sur le sac ou le récipient. Utiliser le lait par ordre d'ancienneté.
- Si vous ne pensez pas utiliser le lait dans les quelques jours à venir, le congeler immédiatement dans la partie la plus froide de votre congélateur. Ne pas placer le récipient ou sac contre la paroi du congélateur.

## Décongélation

- Décongeler le lait pendant la nuit dans le réfrigérateur ou bien tenir le récipient sous un filet d'eau tiède pour le dégeler rapidement. Il est également possible de placer le récipient bien fermé dans un bol d'eau tiède pendant 20 minutes, pour amener le lait à la température du corps.
- Le lait dégelé se garde au réfrigérateur pendant 24 heures. **Ne pas re-congeler.**

**ATTENTION :** ne jamais passer le lait maternel au four micro-ondes. L'utilisation d'un four micro-ondes comporte le risque de brûlures sévères dans la bouche du bébé du fait des poches brûlantes qui se développent dans le lait durant le passage au four micro-ondes. Le four micro-ondes peut aussi changer la composition du lait maternel

## Conseils pour nourrir bébé

- Choisir une tétine à débit lent et limiter la quantité de lait entre 3 et 5 onces pour les bébés de moins de 6 mois.
- Retirer la tétine de la bouche du bébé régulièrement pour lui permettre de reprendre son souffle.
- Faire des pauses pour les rots, selon les besoins.
- Si le bébé semble agité entre les repas, il est possible qu'il ou elle ait soif. Lui proposer 1 à 2 onces de lait. Dès 4 mois, les bébés peuvent boire un peu d'eau à partir d'une tasse pour enfant.
- Éviter de trop nourrir. Proposer une sucette ou un jouet à mordiller pour satisfaire les besoins de succion de l'enfant, une fois que le biberon est terminé.
- Parfois, les bébés ne finissent pas entièrement les biberons de lait. La mère se demande si elle peut remettre le lait au réfrigérateur pour une utilisation ultérieure. Nous n'avons pas d'informations permettant de garantir que ceci ne comporte aucun risque. Veuillez vous renseigner auprès de votre médecin.

**Pour davantage d'informations sur l'allaitement, se rendre sur [www.medela.com](http://www.medela.com).**

**Pour trouver des produits Medela ou un spécialiste de l'allaitement dans votre région, téléphoner au 1-800-TELL YOU, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7.**

## Votre production de lait et les besoins de bébé

- Il était commun de penser que les mères devaient produire des quantités de plus en plus importantes de lait au fur et à mesure de la croissance de leur enfant. Les scientifiques savent maintenant qu'une production de lait adéquate reste relativement constante sur la durée des 6 mois d'allaitement ininterrompu.



- Pendant les premières semaines, les bébés mangent très souvent et grandissent très rapidement. D'ici leur dixième jour de vie, les bébés doivent avoir rattrapé leur perte de poids d'après la naissance. Pendant les quelques mois à suivre, les filles doivent gagner environ une once par jour et les garçons un peu plus d'une once.
- Vers 3 à 4 mois, le taux de croissance d'un bébé allaité commence à ralentir. Un gain de poids toujours aussi rapide à ce stade pourra contribuer à des problèmes d'obésité plus tard. Ceci signifie que la production de lait établie lors des premiers jours continue à satisfaire le bébé jusqu'à l'introduction de la nourriture solide à 6 mois.
- D'ici la fin de la première semaine de vie, les femmes allaitant un bébé produisent normalement entre 19 et 30 onces de lait par jour. Les bébés entre 1 et 6 mois boivent normalement une moyenne de 19 à 30 onces de lait par jour (Daley, Owens, Hartmann, 1993). Un repas moyen pour un bébé comporte 3 à 5 onces de lait maternel. Le lait en poudre est plus difficile à digérer et à absorber. Les bébés nourris au lait en poudre peuvent avoir besoin de plus grandes quantités de lait. Se renseigner auprès d'un médecin.

## Références :

- Butte N, Garza C, Smith E, Nichols B : Human milk intake and growth in exclusively breast-fed infants (Alimentation au lait maternel et croissance des nouveaux-nés exclusivement nourris au sein), *J Pediatrics*, 1984 ; 104 : 187-194.
- Daly S, Owens R, Hartmann P : The Short-Term Synthesis and Infant-Regulated Removal of Milk in Lactating Women (Synthèse à court terme et extraction du lait régulée par le nouveau-né chez les femmes allaitant), *Experimental Physiol* 1993 ; 78 : 209-220.
- Dewey K, Heinig M, Nommsen L, Pearson J, Lonnerdal B : Growth of breast-fed and formula-fed infants from 0-18 months (Croissance des nouveaux-nés nourris au sein et des nouveaux-nés nourris au lait artificiel entre 0 et 18 mois). *The DARLING study, Pediatrics* 1992 ; 89 (6) : 1035-1040.
- Dewey K : Is breastfeeding protective against child obesity ? (L'allaitement réduit-il les cas d'obésité chez les enfants ?) *J Human Lactation* 2003 ; 19 (1) : 9-18.
- Hamosh M, Ellis L, Pollock D, et al : Breastfeeding and the Working Mother : Effect of Time and Temperature of Short-term Storage on Proteolysis, Lipolysis and Bacterial Growth in Milk (L'allaitement et la femme active : effets du temps et de la température du stockage à court-terme sur la protéolyse, la lipolyse et la croissance bactérielle dans le lait), *Pediatrics* 1996 ; 97 (4) : 492-498.
- Lawrence R et Lawrence R : Breastfeeding : A Guide for the Medical Profession (L'allaitement : manuel pour médecins), 1999.
- Quan R, Yang C, Rubinstein S, et al : Effects of Microwave Radiation on Anti-infective Factors in Human Milk (Effets de la radiation micro-onde sur les facteurs anti-infectieux du lait humain), *Pediatrics* 1992 ; 88 : 667-679.
- Sosa R, Barnes L : Bacterial growth in refrigerated human milk (Croissance bactérielle dans le lait humain réfrigéré), *Am J Dis Child* 1987 ; 141:111-115.
- Stock J, Morhbach N : The Breastfeeding Answer Book (Le livre des réponses sur l'allaitement), La Leche League International, 2003.