

# Aide-mémoire

## Utilisation du tire-lait électrique double expression

Démarrer,  
augmenter  
ou maintenir  
la production  
de lait.

Cet outil n'est pas une recette, à vous de l'adapter à votre situation et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si votre bébé est hospitalisé, suivez les consignes de l'hôpital.

### Choix du tire-lait

- Choisir un tire-lait de bonne qualité.
- L'utilisation d'un tire-lait ne doit pas être douloureuse.
- Consulter un organisme en allaitements si la douleur persiste.

### Quantité de lait à exprimer

Viser une production optimale, c'est-à-dire :

- Un peu plus de lait que ce que votre bébé boit par 24 heures.
- Que bébé suive sa courbe de croissance.

### Fréquence des séances de tire-lait

- Imiter la fréquence des boires d'un bébé qui tète jour et nuit, soit environ 8 fois par 24 heures, dont au moins une fois la nuit.
- Vous pouvez faire un horaire variable, il n'est pas nécessaire de faire les séances aux heures fixes, à vous de choisir.
- Vous pouvez faire une pause de 5-6 heures par 24 heures.

### Déroulement de la séance d'expression double :

*Idéalement faire les deux seins en même temps*

- Pour commencer, stimuler le réflexe d'éjection en utilisant un mode rapide et doux pendant 1 à 2 minutes
- Poursuivre la séance environ 10 à 15 minutes avec un mode d'expression plus lent et fort, mais sans ressentir d'inconfort.
- Si le temps vous manque, il est préférable de faire une courte séance d'expression que pas de séance du tout.

*Ce qui peut aider à augmenter la production*

- Massage doux : faire un massage léger avant l'expression pour stimuler le réflexe d'éjection.

### Ce qui aide



Placer le bébé en peau à peau avec la mère plusieurs fois par jour.



Changer la vitesse et la force du tire-lait pour trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous.



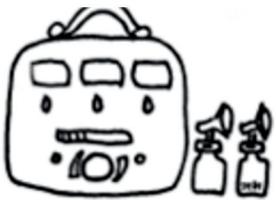
Pour un meilleur résultat, vous pouvez faire la compression du sein pendant l'expression.



Consulter le «Mieux-Vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans» dans la section: **“Nourrir bébé au sein”**



- L'expression du lait
- Comment faire un massage doux
- Compression du sein



# Aide-mémoire

## Utilisation du tire-lait électrique double expression

Donner  
le biberon  
quand on  
allaite

- Choisissez une bouteille étroite et de petit format avec une tétine à débit lent
- Tenez votre bébé pour qu'il soit stable et qu'il ait la tête légèrement inclinée vers l'arrière
- Déposez la tétine sur sa lèvre du haut et attendez qu'il ouvre grand la bouche pour y introduire le biberon
- Gardez le biberon à l'horizontale pour diminuer la vitesse d'écoulement du lait et respecter le rythme de votre bébé
- Observez votre bébé et faites des pauses au besoin, en penchant le biberon vers le bas ou en le retirant de sa bouche

### Nettoyage des pièces du tire-lait (sauf la tubulure)

- Avant la **première utilisation**, immerger les pièces du tire-lait dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
- Après chaque utilisation :
  - Rincer à l'eau froide pour enlever les résidus de lait
  - Laver à l'eau chaude savonneuse
  - Rincer à l'eau claire
  - Ne pas essuyer, laisser sécher à l'air libre



### Ce qui peut nuire

- Tire-lait non-adapté / tire-lait usagé
- Tire-lait ventouse / récolteur de lait
- Suction trop faible ou trop forte
- Ajustement des coupoles sous-optimal



### Système mains-libres placés dans le soutien-gorge :

- Pour usage occasionnel seulement
- Non recommandé pour un démarrage d'allaitement ou un tire-allaitement exclusif



**Si vous faites un tire-allaitement exclusif, il serait important d'avoir une solution de rechange comme un tire-lait manuel, au cas où votre tire-lait principal ne fonctionnerait plus.**

### Mots à retenir



**Souvent**

8 fois par 24 h  
sans dépasser  
6 h la nuit.



**Efficacement**

Tire-lait électrique double  
de bonne qualité.



**Sans douleur**

En cas de douleur, revoir la force de succion et la grandeur de coupole.



**Les organismes communautaires en allaitement peuvent vous soutenir pour :**



- Choisir le bon tire-lait
- Guider votre utilisation
- Voir au bon ajustement (des coupoles) retirer