

Nous vous invitons à vous référer à l'outil d'information du gouvernement du Québec

Covid-19 et allaitement

<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2020/20-210-59W.pdf>

Spécifiquement, voici les mesures d'entretien du tire-lait qui sont dictées dans ce document pour toute la durée de la Covid-19

Entretien du tire-lait

Avant la 1^{re} utilisation, il est nécessaire de stériliser les pièces du tire-lait (à eau bouillante, ne pas utiliser de stérilisateur micro-ondes pour cette étape).

Après usage du tire-lait, toutes les composantes doivent être :

- démontées et rincées à l'eau froide;
- lavées avec du savon à l'eau chaude;
- rincées à l'eau chaude ou tiède;
- égouttées, recouvertes d'un linge propre.

Lavez de nouveau vos mains à l'eau tiède et au savon pendant au moins 20 secondes.

Trucs pour favoriser l'écoulement du lait

Lorsque votre bébé tète, cela stimule le réflexe d'éjection qui augmente l'écoulement du lait. Il est parfois plus difficile de stimuler ce réflexe lorsque l'on exprime du lait à la main ou avec un tire-lait, surtout les premières fois. Avec un peu de pratique, vous y arriverez plus facilement.

Selon votre préférence, vous pouvez utiliser un des moyens suivants pour stimuler le réflexe d'éjection :

- vous détendre;
- vous faire un massage des seins;
- appliquer des compresses chaudes;
- imaginer que votre bébé est au sein;
- penser à votre bébé;
- vous distraire en faisant autre chose (ex. : regarder la télévision).

Pour faciliter la combinaison sein-biberon

Idéalement, introduisez le biberon lorsque l'allaitement et la production de lait sont bien démarrés, vers 4-6 semaines.

- Dans vos bras, le bébé doit être en position semi-assise.
- Attendez que votre bébé ouvre grand la bouche pour y introduire le biberon.
- Choisissez une tétine à débit lent.
- Tenez le biberon légèrement incliné pour garder le goulot plein de lait. Une trop forte inclinaison pourrait amener un débit de lait difficile à gérer pour votre bébé.

Manipulation du lait maternel exprimé

Référez-vous au guide mieux-vivre avec votre enfant

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/le-lait/manipulation-du-lait-maternel-exprime>

Assemblage et utilisation des différents modèles de tire-lait

Freestyle Flex

<https://www.youtube.com/watch?v=X9Djk67B28w>

Ameda finesse

(assemblage)

<https://www.youtube.com/watch?v=vu-EP1A5Jf4>

Pump in style

<https://www.youtube.com/watch?v=VVpalp4g9tM>

Location du moteur Symphony

(assemblage)

https://www.youtube.com/watch?v=42c0tp_aye8&feature=share&fbclid=IwAR02fOZBHa4nHzou4t2ADc5UupAVDQDcEpo2uEg7YKp2mUzBdueGlykYINI

(utilisation)

https://www.youtube.com/watch?v=Plm7y-_fRzc&fbclid=IwAR04oVMyahPXUanrP30hkQ0xQ4Khxm7tQVKaRnAVxD7Ckxq0Fy2u4dva2KI

Harmony

<https://www.youtube.com/watch?v=-TxXHbXgpBg>

Swing

<https://www.youtube.com/watch?v=Q2GRbmtrEOI>