

EXTRACTION ET CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

Sylvie Gauthier, IBCLC

Extraction du lait maternel



- L'extraction est un processus acquis: plus on pratique plus on est expert!
- Il est donc normal d'avoir de petites quantités lorsqu'on commence
- Commencer par l'extraction manuelle qui ne coûte rien

Extraction du lait maternel



- Quel tire-lait choisir= quel est notre besoin
- Se questionner sur:
- Le besoin d'extraction: supplément occasionnel ou fréquent
- Maman est-elle séparée de bébé de longues heures? Bébé est-il malade hospitalisé, incapable de prendre le sein?

Extraction du lait maternel

- Quand extraire? quand on a un bon moment = du temps, du calme
 - ▣ ce peut être entre les tétées ou tout de suite après selon le bon moment...
- plus il est tôt dans la journée, plus ce sera facile

Extraction du lait maternel

Combien de temps?

Expression manuelle: méthode du Marmet

- Alternier l'expression du lait et le massage pour stimuler le RE
 - ▣ exprimer le lait de chaque sein pendant 5 à 7 minutes - masser, caresser, secouer
 - ▣ exprimer le lait de chaque sein pendant 3 à 5 minutes puis masser, caresser et secouer
 - ▣ exprimer le lait de chaque sein de 2 à 3 minutes
- le tout devrait prendre environ 20 à 30 minutes pour les deux seins, avec un tire-lait à expression simple ou manuellement.

Extraction du lait maternel

Combien de temps?

Tire-lait à expression double

- 10 à 15 minutes pour les deux seins

Extraction du lait maternel



Combien de fois par jour?

- Dépend des besoins:
 - ▣ on peut extraire plusieurs fois par jour et combiner les extraits sur une période de 24 heures puis congeler/conserver
 - ▣ On peut extraire une seule fois par jour et créer un boire
 - ▣ S'il y a une problématique particulière, il se peut que la mère doivent extraire plus souvent, ex: après chaque tétée

Conservation du lait maternel: bébé né à terme et ne santé

- Température pièce (25°C): de 4 à 8 heures
- au frigo: 8 jours.
- Dans un congélateur
 - du frigo: 3 à 4 mois - conserver au fond, loin de la porte
 - congélateur-coffre: 6 mois ou plus

Les durées ne sont pas cumulatives!!!

Conservation du lait maternel



- ❑ Congeler en petites quantités - 2 à 4 onces
- ❑ doubler les sacs de plastiques s'ils ne sont pas fait pour la congélation
- ❑ laisser un espace vide pour l'expansion de la congélation
- ❑ inscrire la date sur le contenant

Conservation du lait maternel



Le lait tout juste exprimé peut être ajouté à condition:

- de le refroidir avant
- qu'il y ait moins de lait ajouté que la quantité déjà congelé

NOURRIR UN BÉBÉ AVEC UN DISPOSITIF D'AIDE À L'ALLAITEMENT







