

PETITS CONSEILS POUR TIRER SON LAIT

Tirer son lait

Le tire-lait et les biberons n'ont pas besoin d'être stérilisés, mais doivent être lavés immédiatement après usage, ou au moins rincés en attendant le lavage.

Pour tirer son lait, l'idéal est d'être dans un endroit calme.
Le sein doit être tiré pendant 10 minutes environ, mais les premières fois sont souvent peu efficaces, le temps que le corps s'adapte à la méthode.
Pour stimuler la montée de lait, on peut penser à son bébé et/ou le regarder, sur des photos par exemple.
On peut tirer un sein, pendant que Bébé tète l'autre.

Conserver son lait

Le lait maternel se conserve longtemps :
6 à 8 heures à température ambiante
5 à 6 jours au frigo
plusieurs mois au congélateur

Il ne faut pas mélanger 2 laits à des températures différentes ; par exemple, faire d'abord refroidir le lait tiré au frigo avant de le mélanger au lait tiré au préalable, afin d'obtenir un biberon complet.

Le lait peut être congelé dans des biberons, dans des sachets jetables spécifiques (magasins de puériculture), dans des boîtes adaptées ou dans des sachets pour glaçons, très pratiques pour adapter la quantité de lait à décongeler, selon les besoins.
Penser à toujours noter la date du lait sur le contenant.

Le lait maternel peut-être décongelé à température ambiante, au frigo, au bain-marie ou au chauffe-biberon ; ne jamais mettre de lait maternel au micro-ondes.
Une fois décongelé, le lait se conserve 24h au frigo.

QUESTIONS SUR L'ALLAITEMENT

Le rythme et la durée des tétées

Il faut allaiter à la demande, sans limiter le nombre ni la durée des tétées.
Plus le sein est stimulé et vidé, plus il fabrique de lait.
Le nombre de tétées dépend souvent de la quantité de lait que la mère peut « stocker » ; une mère avec des petits seins devra donner le sein plus souvent.

La durée de la tétée doit être définie par l'enfant, et non par sa mère.
Un bébé tète suffisamment quand il a de nombreuses couches mouillées (urines) et des selles « jaune d'or » ; des selles verdâtres signifient que les tétées sont trop courtes, ne permettant pas à l'enfant de bénéficier du lait riche en acides gras essentiels, disponible en fin de tétée.

Le manque de lait

L'insuffisance de lait est exceptionnelle...il s'agit le plus souvent d'une mauvaise « technique ».

Le bébé allaité a souvent une prise de poids importante les 2 ou 3 premiers mois (au moins 1 kg par mois), puis on observe fréquemment une cassure de la courbe de poids ou au moins un ralentissement ; c'est une situation physiologique, qui ne reflète pas la quantité de lait et qui ne doit en aucun cas conduire à l'arrêt de l'allaitement.

La vie quotidienne

Il faut boire selon sa soif, pas plus.
L'alcool est interdit, car il passe très vite dans le lait maternel.
En cas de consommation occasionnelle, il ne faut pas allaiter dans les 2 heures qui suivent.
Le café et le thé sont à éviter.

L'allaitement maternel n'est pas une méthode de contraception.
Il faut utiliser une pilule micro-progestative pure, un implant ou un stérilet.