

Tirer son lait

Introduction

Jusqu'à 6 mois, le lait maternel est l'aliment qui convient le mieux et permet un développement optimal de l'enfant. Jusqu'à 1 an, il reste le meilleur aliment de base, dans une alimentation diversifiée. Le lait maternel reste bénéfique quel que soit l'âge de l'enfant. Ceci explique pourquoi vous souhaitez extraire votre lait, même si c'est contraignant, lorsque votre enfant ne peut pas être mis au sein.

Pourquoi tirer son lait ?

Différentes situations peuvent vous amener à tirer votre lait.

- **Prématurité**
- **Suspension de l'allaitement** : l'allaitement doit être interrompu pendant plusieurs jours ou semaines et vous souhaitez reprendre l'allaitement après l'interruption. Ces circonstances peuvent être : mère ou bébé hospitalisé, bébé malade et incapable de téter au sein, la mère doit prendre des médicaments incompatibles avec l'allaitement, la mère et l'enfant vont être séparés par un voyage de la mère.

Il est possible de reprendre un allaitement après une suspension :

- si le bébé veut à nouveau téter au sein;
 - s'il est encore capable de stimuler efficacement la production de lait;
 - si vous avez entretenu efficacement votre lactation durant l'interruption de l'allaitement.
- **Séparation mère-bébé de courte durée** (régulière ou occasionnelle) : Si vous êtes séparée régulièrement de votre bébé pour un certain nombre d'heures par jour (travail, études, loisirs, etc.). Il est possible de tirer du lait pour le faire donner au bébé pendant votre absence et de maintenir les tétées lorsque vous êtes présente.
 - **Engorgement** : pour soulager un engorgement, il peut être utile de tirer ponctuellement un *peu* de lait. Tirer du lait régulièrement entretient une surproduction.
 - **Don de lait** : vous faites le choix d'offrir votre lait à un lactarium ou une banque de lait.

Tirer le lait ne permet pas de vérifier la quantité de lait prise par l'enfant au sein. Une faible quantité de lait extraite au tire-lait ne signifie absolument pas qu'il "n'y a plus ou pas assez de lait"!

Combien de fois par jour ?

Prématurité

Il vaut mieux tirer le lait dès la naissance et toutes les 3 heures, la nuit incluse.

Séparation régulière

- Avant 3-4 mois

Si votre enfant ne reçoit que du lait maternel, il faut absolument s'entraîner à tirer son lait et constituer des réserves pour les premiers jours de séparation et pour avoir une marge de sécurité.

Il vaut mieux tirer son lait au minimum autant de fois que le bébé téterait s'il n'y avait pas de séparation, en veillant à ce que la quantité tirée réponde aux besoins de l'enfant. Si la quantité n'est pas suffisante, il faut augmenter le nombre de stimulations.

Pour rappel, un bébé boit en moyenne 150 ml par kg en 24 heures.

Si votre enfant reçoit du lait de substitution en votre absence et si vous souhaitez maintenir les tétées lorsque vous êtes présente, vous devez stimuler vos seins au minimum une fois toutes les six heures ou plus fréquemment si les seins sont engorgés afin de préserver une production suffisante.

- Après 3-4 mois

Si votre enfant ne reçoit que du lait maternel ou du lait maternel et des aliments solides, vous tirez la quantité de lait maternel nécessaire pour nourrir l'enfant pendant votre absence. Dans la plupart des cas, une stimulation régulière n'est plus nécessaire.

Néanmoins, si la quantité de lait tiré n'est pas suffisante, il faut augmenter le nombre de stimulations.

Si votre enfant reçoit du lait de substitution et/ou une alimentation solide en votre absence, dans la plupart des cas, il n'est plus nécessaire de tirer son lait pour maintenir une lactation. Deux tétées par 24 heures devraient suffire. Au-delà de 6 mois, la fréquence des tétées peut diminuer sans risque pour le maintien de la lactation.

Lorsque vous avez votre bébé près de vous (week end, congés), vous pouvez augmenter le nombre de tétées. Votre bébé et votre production s'adapteront au changement.

En cas de tension mammaire douloureuse, due à une séparation prolongée, il vaut mieux extraire un peu de lait pour vous soulager.

Comment tirer son lait ?

Il vaut mieux être motivée pour tirer son lait. Si ce n'est pas le cas, cette opération est une corvée désagréable qui ne donnera pas beaucoup de résultats.

D'autre part, l'extraction de lait demande un apprentissage : il ne faut pas s'attendre à obtenir des quantités importantes de lait dès les premiers essais.

Que l'on utilise un tire-lait ou non, il faut **se laver soigneusement les mains** avant de tirer son lait, de préférence avec du savon liquide. Elles seront essuyées avec du papier à usage unique (essuietout) ou un essuie propre et repassé. Les germes sont généralement transportés par les mains. Il n'est pas nécessaire de vous laver les seins avant de tirer le lait. Une toilette quotidienne suffit. Tout le matériel qui est en contact avec le lait doit d'abord être rincé à l'eau froide, ensuite très bien nettoyé à l'eau chaude savonneuse, puis rincé à l'eau chaude.

Être dans de **bonnes conditions** permet de mieux tirer son lait que ce soit manuellement (sans tire-lait) ou avec un tire-lait. Voici quelques conseils et pistes. Choisissez ce qui vous convient le mieux.

- Installez-vous confortablement et essayez d'être détendue et calme. Par exemple en écoutant de la musique apaisante ou en regardant la télévision.
- Pensez à votre bébé. Par exemple regardez sa photo.
- Placez du chaud sur les seins avec un gant de toilette mouillé.
- Certaines femmes trouvent utile de masser légèrement le sein avant de pratiquer l'expression soit en faisant de petits ronds de la base du sein vers l'aréole soit en massant le sein avec la paume de la main de la base du sein vers l'aréole.
- D'autres femmes stimulent les mamelons en les tirant, roulant, pinçant légèrement entre les doigts jusqu'à ce qu'ils se durcissent et se redressent.
- Essayez de trouver un moment où vous avez le temps.

Cette mise en condition favorise l'extraction du lait que ce soit manuellement ou à l'aide d'un tire-lait.

Tirer son lait demande, en général, un peu plus de temps qu'une tétée.

Tirer le lait manuellement (sans tire-lait)

Avantages : pas de matériel à acheter, à emporter, à entretenir. Il s'agit d'une technique douce, que vous contrôlez entièrement et très efficace en cas d'engorgement.

Inconvénients : certaines femmes n'aiment pas manipuler leurs seins. Lorsqu'une femme tire du lait pour un bébé prématuré, le risque de contamination du lait est plus élevé qu'avec les autres méthodes. La technique demande un certain apprentissage avant de récolter du lait.

Description de la technique d'extraction manuelle :

- Placez vos doigts en C à peu près à la limite de l'aréole et de la peau du sein, pouce au dessus et les autres doigts en dessous. Si votre aréole est grande, vous placez vos doigts sur l'aréole, si elle est plus petite, vous les placez sur la peau des seins juste en dehors de l'aréole. Vous pouvez soulever le sein s'il est volumineux.
- Ramenez les doigts vers la cage thoracique.
- Ensuite, soit vous roulez le pouce et les autres doigts vers le mamelon sans que les doigts ne décollent de la peau, soit vous pincez l'aréole en l'étirant sans décoller les doigts.
- Ne pincez ni ne tirez le mamelon. Les doigts ne touchent jamais le mamelon, cela bloquerait l'éjection du lait.
- Répétez ces gestes de manière rythmique et déplacez vos doigts tout autour de l'aréole pour vider tous les canaux lactifères.

Vous pouvez utiliser un récipient à bords larges ; comme un bol par exemple, pour récolter le lait.

Tirer le lait manuellement est aussi parfois appelé « massage aréolaire ».

Tirer le lait avec un tire-lait

Conseils généraux lorsqu'un tire-lait est utilisé

- lire attentivement les instructions d'emploi et de nettoyage du tire-lait utilisé
- il est préférable de déclencher le réflexe d'éjection avant d'utiliser le tire-lait (voir plus haut)
- utiliser la force de pression qui correspond à votre seuil de tolérance

- si possible, utiliser l'embout le mieux adapté aux seins

Avantages : pas de manipulation des seins.

Inconvénients : prix du tire-lait et nettoyage indispensable après chaque usage.

Comment choisir un tire-lait ?

Il existe des tire-lait manuels et électriques.

Un tire-lait manuel est peu encombrant et silencieux. Il est moins cher qu'un tire-lait électrique. La cadence et la force d'aspiration sont contrôlées de la main.

Un bon tire-lait électrique présente les caractéristiques suivantes :

- avoir une force d'aspiration variable
- avoir un rythme variable
- être facile à nettoyer, y compris dans les moindres recoins
- être aisé à monter et démonter
- il doit être possible de ne pas toucher les parties en contact avec le lait après stérilisation
- les pièces de rechange doivent être faciles à trouver
- il est préférable d'avoir des embouts de taille différentes afin de pouvoir choisir celui qui s'adapte le mieux à la morphologie du sein
- un tire-lait à double pompage (le lait est tiré simultanément aux deux seins) permet de gagner du temps et est plus efficace.

Tirer son lait ne peut pas être douloureux. Si c'est le cas, changez la taille de l'embout du tire-lait ou utilisez un autre tire-lait qui vous convient mieux.