

Guide d'utilisation du tire-lait électrique



- 1.** A l'hôpital, nettoyez le tire-lait avant chaque utilisation



- 2.** Lavez-vous les mains



- 3.** Choisissez votre taille de tétérelle



- 4.** Veillez à ne pas toucher l'intérieur des tétérelles



- 5.** Lavez chaque aréole à l'eau et au savon doux



- 6.** Positionnez la tétérelle sur le mamelon



7. Double expression : 5-10 mn les premiers jours



8. Notez le nom et le prénom de votre enfant, ainsi que la date, le lieu et l'heure de recueil, et vos prises de médicaments



10. A l'Hôpital, utilisez un kit jetable à chaque fois



11. Lavez-vous les mains une fois l'expression terminée



12. Stockez le lait dans un réfrigérateur à 4 degrés



13. Le peau à peau augmente la production de lait !

Guide d'entretien du tire-lait

À la maison

Un incontournable : l'hygiène

- ✓ Faites une toilette corporelle avec changement de sous-vêtements tous les jours.
- ✓ Lavez-vous les mains au savon et à l'eau avant et après chaque séance d'expression du lait.
- ✓ Rincez et séchez vos mains avec du papier jetable.



Je signale à l'équipe les points suivants : fièvre, frissons, douleurs et/ou rougeurs sur les seins, crevasses sur les mamelons...

Les 4 étapes pour l'entretien des téterelles et du flacon de recueil :

1. Je nettoie immédiatement après chaque utilisation :

- En passant d'abord sous l'eau froide chaque pièce démontée.
- En nettoyant au produit vaisselle et à l'eau chaude le matériel (avec le grand goupillon pour le flacon de recueil avec le petit goupillon pour la tétérèlle, en insistant sur les pas de vis).



2. Je rince à l'eau claire et j'égoutte chaque pièce.
3. Je laisse sécher sur du papier absorbant sec et propre.
4. Je stérilise le matériel toutes les 24 heures (dans l'eau bouillante pendant 5 minutes, au stérilisateur vapeur, au stérilisateur pour micro-ondes).

Je n'oublie pas de :

- **Nettoyer l'appareil.**



- **Vérifier les tuyaux :**

- > s'il y a présence de lait : laver les tuyaux et faire sécher.
- > s'il y a présence d'eau dans les tuyaux (condensation) : faire fonctionner le tire-lait à vide jusqu'au séchage complet.



- **Nettoyer les goupillons à l'eau chaude**
et au produit vaisselle après chaque utilisation et de sécher par secouage.



- **Conserver votre matériel dans un endroit propre** (boîte hermétique).



Je stocke mon lait au réfrigérateur à +4°C et pour le transport, j'utilise un sac isotherme.

Conservation du lait

Conservation

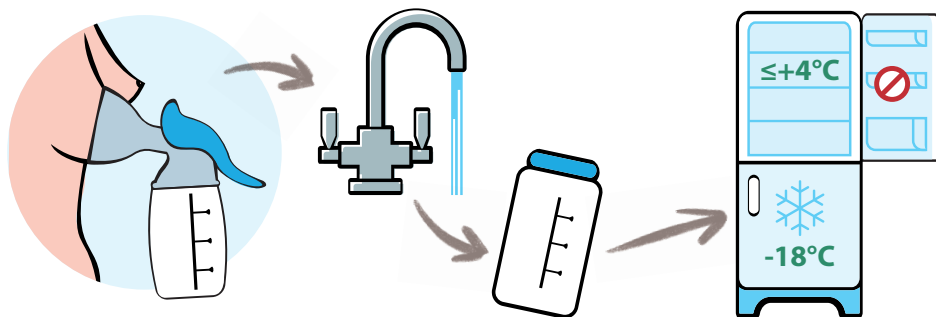
- Une fois le lait recueilli, passer le biberon sous l'eau froide et le stocker rapidement au réfrigérateur à une température $\leq +4^{\circ}\text{C}$ car les germes se multiplient très vite à température ambiante.

Votre lait :

- Coller l'étiquette de traçabilité
- Ne doit pas être conservé dans la porte du réfrigérateur (la température n'est pas assez froide)



Il est conseillé de vérifier une fois par semaine la température du réfrigérateur et du congélateur à l'aide d'un thermomètre adapté.



La traçabilité

Vous devez compléter les étiquettes des biberons correctement pour garantir la bonne traçabilité de votre lait.

Voici les informations à renseigner :

Nom de l'enfant :

.....

Prénom de l'enfant :

.....

Date du recueil :

.....

Horaire du recueil :

.....

Lieu du recueil :

.....

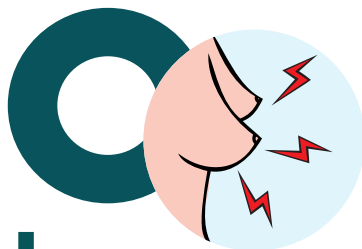
Prise de médicaments :

.....

.....



Les petits tracas de l'allaitement



L'allaitement ne doit pas faire mal, cependant des crevasses ou un engorgement peuvent provoquer des douleurs, parfois très intenses, souvent ponctuelles, et dont il faut rechercher les causes pour agir rapidement.

Les crevasses

Les crevasses (rougeurs, lésions du mamelon) s'améliorent en général rapidement :

- En réévaluant l'utilisation du tire-lait (les téterelles sont-elles trop petites ou bien trop grandes ? Le réglage du tire-lait est-il adapté ?)
- En revoyant la position du bébé au sein et la prise du sein dans la bouche du bébé (ne prend-t-il que le mamelon dans sa bouche ?)
- En observant la succion chez le bébé (la bouche du bébé est-elle très petite face à un mamelon plus gros ? Y a-t-il présence d'un frein de langue ?)

L'engorgement des premiers jours après la naissance

Lors de la montée de lait (entre le 2^{ème} et 5^{ème} jour après l'accouchement), il est normal que vous ressentiez une augmentation du volume des seins, qui deviennent modérément durs.

Un engorgement, une congestion des seins, peut arriver et une douleur peut parfois apparaître.

Vous pouvez aussi avoir des difficultés à tirer votre lait, le sein étant trop tendu.

L'expression manuelle, des massages doux, des applications de glace, des "bains chauds" appliqués sur les seins pourront vous aider.

D'autres douleurs peuvent apparaître au cours du premier mois : l'engorgement, l'abcès et la mycose.

Un engorgement peut survenir une fois l'allaitement débuté : il est différent de celui pouvant avoir lieu pendant la montée de lait. Cet engorgement, appelé mastite, est souvent localisé sur un seul sein et associé à de la fièvre, des courbatures, des frissons, une rougeur sur une zone du sein et l'apparition de douleurs irradiantes. Une prise en charge rapide et efficace permettra une évolution favorable, car une complication vers un abcès est toujours possible. Pour vous soulager, privilégiez l'expression manuelle, des massages doux, des applications de glace, des "bains chauds" appliqués sur les seins. Si les signes persistent au-delà de 48h, il faudra consulter rapidement un médecin.

Lorsque le mamelon et l'aréole deviennent douloureux pendant et/ou en dehors des tétées avec une sensation aiguë de "brûlure", il peut s'agir d'une mycose également appelée candidose.

De même, si l'aspect du mamelon se modifie (par exemple aspect brillant), il est nécessaire de consulter rapidement.



Je signale à l'équipe les points suivants : fièvre, frissons, douleurs et/ou rougeurs sur les seins, crevasses sur les mamelons...



Des consultations d'allaitement existent au sein de l'hôpital, n'hésitez pas à prendre rendez-vous au 01 30 75 53 54.

Transport du lait

Évitez toute rupture de la chaîne du froid

Le lait (congelé ou réfrigéré) doit être transporté du domicile au lieu de consommation dans une glacière ou dans un sac isotherme avec un pack eutectique (pain de glace). Il est conseillé de ne pas dépasser une heure de transport.

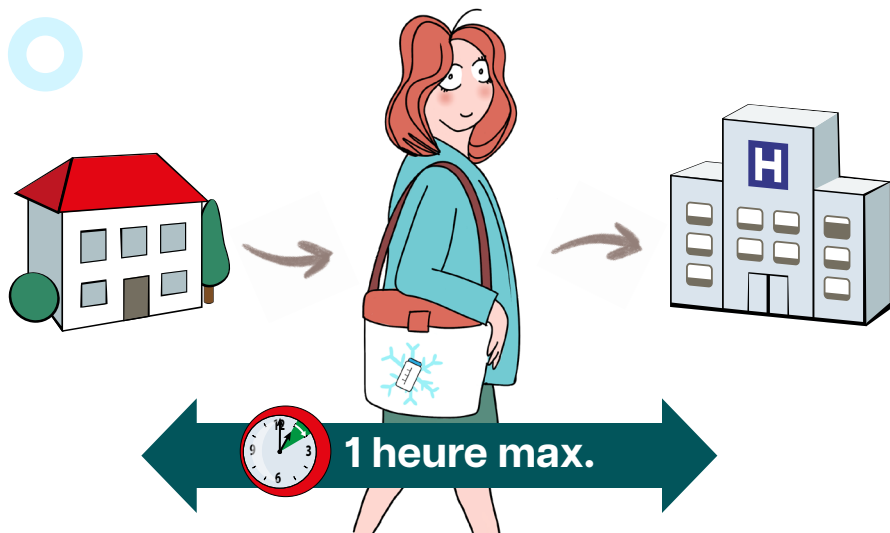
Le respect de cette chaîne du froid est important pour éviter toute multiplication microbienne.

A l'arrivée dans le service de néonatalogie :



- ✓ Si votre lait est frais, déposez-le immédiatement dans le réfrigérateur prévu à cet effet au sein du service.
- ✓ Si votre lait est congelé, donnez-le au personnel soignant dès votre arrivée. Il est urgent de le stocker rapidement au congélateur.

Toutes ces précautions sont nécessaires pour éviter que votre lait ne soit jeté à cause d'une contamination.



Le don de lait, un geste généreux pour les bébés prématurés



Pourquoi donner son lait ?

Le lait de mère est précieux et indispensable pour les prématurés. Certaines mères ne pouvant donner de lait, leurs bébés ont besoin de dons pour couvrir leurs besoins nutritionnels.

Le lait donné est collecté, analysé et pasteurisé pour ensuite être destiné aux bébés prématurés des services de néonatalogie d'Ile-de-France sur prescription médicale. Le don de lait maternel sauve chaque jour la vie de nourrissons hospitalisés.

Où donner son lait ?

En Ile-de-France c'est le lactarium de l'hôpital Necker qui se charge de collecter votre lait (les collecteurs se déplacent à votre domicile). Il est indispensable d'avoir un congélateur pour stocker les biberons.

Comment faire en pratique ?



- ✓ Vous devez présenter **vos sérologies de moins de trois mois** (sérum au congélateur) : HIV, hépatite C et B, HTLV1 et 2.
- ✓ **Le lactarium prête tout le matériel nécessaire pour le recueil** (20 biberons pour un recueil d'environ 1,5L ; un tire-lait ; un thermomètre et des pastilles de décontamination à froid).
- ✓ **Une quantité de lait minimum de 1,5 litre est nécessaire** pour être collecté.

Le don de lait est une démarche anonyme et bénévole. N'hésitez pas à vous rapprocher de l'équipe soignante pour plus d'informations.

Vous pouvez également contacter directement le lactarium de l'hôpital Necker au 01 71 19 60 47.

La pasteurisation

La pasteurisation du lait de mère se fait uniquement dans les lactariums. Ce procédé permet de détruire les germes ayant pu contaminer votre lait au cours du recueil.

Au lactarium de l'Hôpital NOVO - Site de Pontoise le lait pasteurisé d'une maman ne sera donné qu'à son enfant.

Avant de débuter la pasteurisation de votre lait, le lactarium doit avoir :

- ✓ Les résultats de vos sérologies (HIV, CMV, Hépatite B et C, HTLV1 et 2) datant de moins de trois mois et validés par un médecin
- ✓ Minimum 400ml de votre lait

Pour obtenir ces deux conditions, le délai entre le recueil de votre lait et son administration à votre bébé peut vous sembler parfois un peu long (égal ou supérieur à une semaine). Ce délai ne doit pas vous décourager dans votre choix d'allaiter.

La pasteurisation se déroule en plusieurs étapes :

Étape 1 : Recueil du lait, volume minimum de 400ml et sérologie conformes

Étape 2 : Prélèvements bactériologiques avant pasteurisation

Étape 3 : Pasteurisation du lait (lait chauffé à 62.5°C pendant 30 minutes pour détruire un maximum de germes)

Étape 4 : Prélèvements bactériologiques après pasteurisation

Étape 5 : Attente des résultats bactériologiques (minimum 48h car envoyés au laboratoire)

Étape 6 : Validation des résultats bactériologiques par un médecin

Étape 7 : Prescription du lait et administration



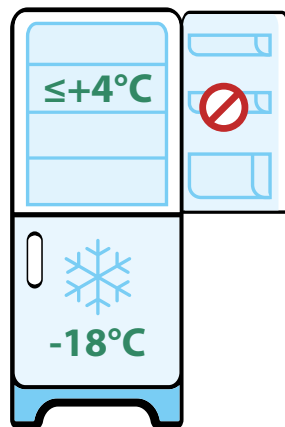
Retour à la maison avec mon lait congelé et mon bébé

Conservation du lait congelé

- Au congélateur à -18°C
- **4 mois** pour le lait non pasteurisé
- **6 mois** pour le lait pasteurisé

Décongélation du lait

Pour décongeler le lait, le mettre au réfrigérateur la veille pour le lendemain.
Le lait une fois décongelé se conserve au réfrigérateur pendant 24 heures.



Utilisation du lait

Chauffé au bain-marie, pas de micro-ondes.

