

# EXPRIMER SON LAIT : quelques règles!

## Routine :

1. **Pomper 8 fois/jour**, dont au moins **1 fois durant la nuit** (entre 00:00 et 05 :00) pour produire une quantité suffisante de lait.
2. **Avant la montée de lait**, pomper chaque sein **15 minutes** (vous pouvez pomper les deux seins en même temps ou un à la fois). **Dès la montée de lait**, pomper jusqu'à ce que les seins soient "**vides**" (c.à.d. débit très lent d'écoulement du lait).
3. Conserver votre lait dans les bouteilles fournies par l'hôpital.
4. Coller une étiquette au nom de votre bébé sur chaque bouteille de lait.  
Demandez-les à la réception à l'entrée de l'Unité.
5. Le lait maternel doit être déposé dans le réfrigérateur en face du laboratoire de lait. Le placer dans la boîte au nom de votre bébé.

*L'espace dans nos congélateurs étant limité, prévoyez maintenant un espace à la maison pour entreposer votre lait maternel.*

## Nettoyage :

- **Nettoyer après chaque usage.** Séparer **toutes** les pièces de votre ensemble d'allaitement. Utiliser le bol ou le bassin donné pour les laver à l'eau chaude et au savon (pas de trempage). Ne lavez pas les tubulures et ne les laissez pas sur / dans les pompes lorsque vous quittez l'Unité.
- **Désinfecter votre ensemble une fois par jour.** Utiliser soit: un chaudron d'eau bouillante x5-10 minutes **ou** le placer au lave-vaisselle **ou** utiliser un sac / appareil de stérilisation conçu pour l'équipement de bébé. Un four à micro-onde, pour la désinfection de votre ensemble, est à votre disposition sur l'Unité.

## Transport du lait maternel :

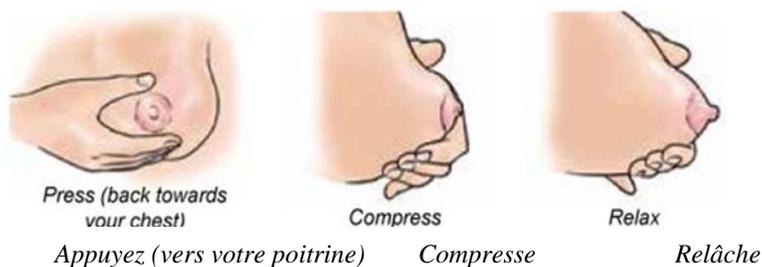
- Pour transporter votre lait de la maison à l'hôpital: utiliser un sac isothermique (ex. sac à lunch / glacière) avec un block réfrigérant.  
**Le lait congelé doit rester congelé** et doit être placé, dès votre arrivée, dans le congélateur du laboratoire de lait. Après 19:00, demander à votre infirmière.

*Si vous êtes malade (rhume, grippe, gastro-entérite), votre bébé a quand même besoin de votre lait. Il lui fournira les anticorps nécessaires.*

**\*Laver vos mains soigneusement\***

## Commencer l'allaitement : les règles d'or

# **Commencer l'expression manuelle de son lait dès que possible** – idéalement, dans les **1-2 heures** qui suivent l'accouchement (pendant 10-15 minutes toutes les 2-3 h, jour et nuit = 8x/24h).



# **Chaque goutte compte!** Ne pas jeter de lait même si les quantités sont très petites au début. C'est normal! Ramasser le lait dans l'ensemble qui vous a été remis et demander à votre partenaire de le rapporter à votre bébé.

# **Pour maintenir la production**, après la première journée, continuer d'exprimer votre lait 8x/jour, avec la combinaison d'un tire-lait et les mains.

# L'équipe des soins intensifs néonatales et les **consultantes en allaitement sont disponibles pour vous aider.**

Conservation du lait maternel à l'USIN et à la maison pendant l'hospitalisation	Temps de conservation
Température de la pièce (frais ou décongelé)	4 heures à 26 °C (79 °F)
Une fois réchauffé (frais ou décongelé)	1 heure
Lait frais au réfrigérateur	48 heures à 4 °C
Dans une glacière avec bloc réfrigérant	24 heures à 15 °C (59 °F)
Lait décongelé au réfrigérateur	24 heures à 4 °C Ne pas recongeler
Congélateur du réfrigérateur	6 mois à -18 °C (0 °F) Ne pas mettre dans la porte
Congélateur coffre	12 mois à -18 °C (0 °F)