Voici une liste (non exhaustive) de tire lait, donnée à titre indicatif :

NOM ET MARQUE DU TIRE-LAIT	UTILISATION OCCASIONNELLE	UTILISATION QUOTIDIENNE	RAISONS MÉDICALES *
Symphony (Medela) *** Tire-lait électrique secteur ou batterie	+	++++	++++
Elite (Ameda) *** Tire-lait électrique secteur	+	++++	++++
Lactina (Medela) *** Tire-lait électrique secteur	+	++++	++++
Lactaline (Ameda) ** Tire-lait électrique secteur, à pile ou adaptateur voiture	+	++++	+++
Calypso (Ardo) *** Tire-lait électrique secteur ou à pile	+	++++	+++
Amaryll (Ardo) Tire-lait manuel	++++	++	+
Harmony (Medela) Tire-lait manuel	++++	++	+
Mini Electrique (Medela) Tire-lait électrique secteur ou à piles	++++	+++	+
Swing (Medela) * Tire-lait électrique secteur ou à piles	++++	++++	+
Tire-lait électronique double (Avent Philips) * Tire-lait électrique secteur	+++	++++	+
Tire-lait électronique (Avent Philips) Tire-lait électrique secteur ou batterie	++++	+++	+
Tire-lait Isis (Avent) Tire-lait manuel	++++	++	+

^{*(}hospitalisation, prématurité, prise de médicaments...)

* Double pompage

* Location uniquement

- *2 phases d'expression :
- stimulation : aspiration rapide pour provoquer le réflexe d'éjection au départ
- puis expression : aspiration plus lente et plus intense pour exprimer le lait.

LAIT TENDRE

Association d'aide à l'allaitement



COMMENT UTILISER UN TIRE-LAIT

03 85 32 59 19



Association Lait-Tendre: Siège Social: 71700 Tournus 03 85 32 59 19 www.lait-tendre.com

COMMENT UTILISER UN TIRE-LAIT

Mode d'emploi :

- Nettoyez et stérilisez votre tire lait avant la première utilisation. Ensuite, il ne sera pas utile de stériliser si vous tirez votre lait pour votre bébé né à terme.
 - Lavez-vous soigneusement les mains avant de commencer l'extraction.
- **Installez vous confortablement** avec bébé ou quelque chose qui vous le rappelle : photo, doudou... ceci afin que l'extraction soit plus efficace.
- Il est souvent plus facile pour **la première fois** de tirer **son lait le matin** juste après une tétée, voire en même temps que celle-ci.

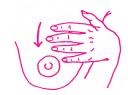
L'important est de choisir un moment où l'on est détendue.

- Certaines mamans obtiennent plus de lait en **appliquant de la chaleur** sur leur sein avant l'expression (gant de toilette chaud, petit coussin de gel, douche chaude...)
- Pratiquez éventuellement un massage du sein avant de commencer afin de stimuler le réflexe d'éjection.



<u>Massez les alvéoles et les canaux</u> lactifères.

Commencez par le haut du sein en appuyant fermement sur la cage thoracique. Tracez des cercles du bout des doigts. Après quelques secondes déplacez les doigts vers un autre endroit.



Caressez la surface du sein

De haut en bas en un mouvement semblable à un léger chatouillement. Continuez ce mouvement en faisant le tour du sein.

Fiche LLL n°107 technique d'expression manuelle de MARMET

- Positionnez la ou les téterelles bien en face du mamelon sur l'aréole afin qu'elle(s) adhèr(ent) bien à la peau mais sans comprimer le sein. Vous pouvez éventuellement humidifier votre aréole pour une meilleure adhérence.
- Pour un tire-lait électrique : le mettre à intensité minimum puis augmenter au fur et à mesure l'intensité de l'extraction en fonction de votre sensibilité et de l'expression du lait. Pour les tire-lait à deux phases d'expression, s'ils ne sont pas préréglés, mettre au début la vitesse rapide et l'intensité faible puis ensuite inverser lorsque le lait coule en jet.
- <u>- Pour un tire-lait manuel :</u> faire de petits mouvements rapides au début puis faire des mouvements plus lents et plus amples.

• **Commencez à « tirer » votre lait** pendant environ 10 à 15 minutes soit sur le sein qui vient d'être tété, soit sur l'autre sein.

Certaines mamans ont peur de ne plus avoir assez de lait pour la tétée suivante. Normalement, le sein ayant été vidé va recommencer à produire assez rapidement; certains bébés peuvent être simplement un peu désemparés au début car le lait arrive souvent moins vite qu'à la tétée précédente.

- Une fois que vous serez habituée à l'utilisation du tire lait (et selon vos besoins) vous pourrez tirer uniquement le matin, ou plusieurs fois dans la journée. La durée est de 20 à 30 minutes par extraction en double pompage, et de 15 à 20 minutes par sein en simple pompage.
- Le tire-lait ne doit pas engendrer de douleur. Si c'est le cas, il faut revoir la puissance d'aspiration, l'emplacement de la téterelle sur l'aréole, la taille de la téterelle.

N'hésitez pas à contacter l'association.

Rappels:

- L'utilisation d'un tire-lait n'est en rien obligatoire, excepté dans les cas suivant :
- lancement de la lactation en cas de prématurité, ou d'un bébé qui ne tète pas correctement. (cf. fiche concernant la mise en place de la lactation par tire-lait).
 - hospitalisation de la maman ou du bébé.
- reprise du travail avant 6 mois du bébé et désir de continuer un allaitement exclusif.
 - médicament non compatible avec l'allaitement.
- Un tire-lait ne doit pas être utilisé pour vérifier la lactation. Bien souvent, lors de la $1^{\rm ère}$ utilisation, il est normal de récolter peu de lait, le corps doit s'habituer à la nouvelle stimulation de la machine. C'est également le cas dans les périodes de stress ou d'émotions

Si vous souhaitez:

- <u>tirer votre lait occasionnellement</u>: nous vous conseillons un tire-lait manuel ainsi que les petits tire-lait électriques et/ou à piles.
- <u>tirer votre lait régulièrement</u>: nous vous conseillons **un tire-lait électrique en double pompage** qui est mieux adapté pour faire un stock de lait et/ou tirer votre lait sur votre lieu de travail afin de poursuivre l'allaitement.