



Tire-lait électrique

Peu importe la raison pour laquelle tu décides d'utiliser le tire-lait, pour stimuler en extra, pour ton bébé né prématuré, pour faire un 'resetting' en pleine congestion,...

Les 15 premiers jours après la naissance, tu as vraiment besoin de la 'rolls royce' des tire-lait. Il ne se vend pas pour les particuliers, mais tu peux le louer à la pharmacie ou auprès de ta mutuelle. Renseigne-toi 😊

Voici quelques recommandations:

1. Commence toujours en appliquant de la chaleur (de préférence humide).
Quand tu mets ton bébé prêt de ton sein, il se colle aussi avec son petit corps tout chaud contre toi 😊
2. Fais un doux massage de tes seins.
Un nouveau-né va rarement prendre le sein correctement d'emblée, mais va d'abord chercher, lécher, chercher, prendre, lâcher, tourner sa tête etc...
3. Installe-toi confortablement
Prends quelque chose qui te fasse penser à ton bébé tout prêt de toi (photo, odeur..)
4. Utilise un top ou soutien-gorge sportif, quelque chose qui tient les téterelles afin que tu puisses avoir les mains libres.
5. Demande à la sage-femme de vérifier avec toi la taille de la téterelle. Il existe différentes tailles en fonction de chaque poitrine.
6. Démarre le tire-lait en programme 'stimulation'. Cherche la puissance qui te convient. Cela ne doit vraiment pas être le maximum. Si tu as mal, le lait ne coulera pas.
Cette fonction va tout d'abord stimuler, puis faire tire-lait, puis redémarrer après une pause, un cycle complet dure environ 15 à 20 min et s'arrête automatiquement. Utilise tes mains pour masser tes seins. Plus de massages = plus de lait.
Quand le programme change vers "tire-lait", tu devras peut-être ré-adapter la puissance à ton ressenti.
Termine toujours une séance tire-lait par de l'expression manuelle.

7. Si ta production est déjà en place (ou que tu as récolté 2x de suite 20ml), tu peux directement faire la fonction "tire-lait". Plus besoin de passer par la fonction de stimulation. Tu cherches la puissance qui te convient.

Utilise maintenant aussi tes mains pour masser tes seins.

Regarde par moment le lait qui coule. Quand 1 sein s'arrête, tu déconnectes la tétérèlle, et tu continues avec l'autre sein + massage.

Quand cet autre sein s'arrête de couler, tu retournes encore un peu sur le premier sein + massage.

8. Termine ta session de tire-lait électrique toujours par de l'expression manuelle.

Au plus le sein se vide, au plus il se remplit.

Demande à la sage-femme de le faire une première fois avec toi !

Demande aussi un petit stock de biberons et étiquettes (pour noter le jour et l'heure), comme ça tu peux le faire à des moments qui t'arrangent.

Il y aura des cycles plus longs, et parfois des cycles plus courts 😊

En cas de resetting :

Ce qui est très important c'est de bien vider les seins, et de ne pas donner un stimulus en plus. Prépare tout le nécessaire avant que bébé n'aille au sein. Dès que ton bébé lâche le sein, tu le donnes à ton partenaire, et tu démarres le tire-lait.

Tu fais les 2 seins, même si bébé n'a tété que d'un côté.

Utiliser un journal intime de la lactation

À savoir:

Le lait maternel se conserve 4h à température ambiante, 3j au frigo, et jusqu'à 6 mois en fonction de votre congélateur. Une fois décongelé, le lait se conserve 24h au frigo, et 1h s'il a été chauffé.

Bon courage !

N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions/remarques 😊