

Tirer le meilleur parti de votre tire-lait

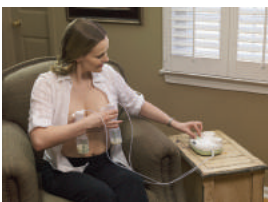
Que dois-je faire pour me préparer à tirer mon lait?

Lisez d'abord les instructions de votre tire-lait. Trouvez un endroit calme et confortable où vous asseoir. Prenez une boisson et une collation avec vous. Assurez-vous que votre tire-lait est branché ou que ses piles fonctionnent. Ensuite :

- Lavez-vous bien les mains avec de l'eau et du savon.
- Assemblez le kit de pompe.
- Centrez les brides sur votre ou vos seins pour créer un joint hermétique.
- Pour un double tirage, il est utile d'utiliser un soutien-gorge mains libres ou de positionner votre bras pour maintenir les deux brides en place pendant que vous mettez le tire-lait en marche. Repositionnez ensuite vos mains autour des brides sur vos seins pour le tirage manuel.

Combien de temps dois-je tirer le lait?

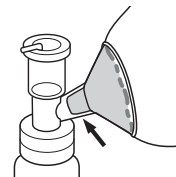
Tout le monde ne draine pas ses seins dans le même laps de temps. En moyenne, il faut 10 à 15 minutes pour un double tirage. Si vous trouvez que cela prend plus de temps, essayez certaines des techniques décrites dans le présent document.



Pour vérifier l'ajustement de la bride de votre sein, observez votre mamelon pendant le tirage.

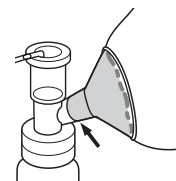
Comment puis-je savoir si la bride de poitrine que j'utilise est bien adaptée?

Pour vérifier l'ajustement de votre bride d'allaitement, observez votre mamelon pendant l'extraction. Il est préférable de le faire une fois que l'écoulement du lait a commencé. Consultez les diagrammes ci-dessous pour voir lequel ressemble à votre mamelon pendant l'extraction du lait.



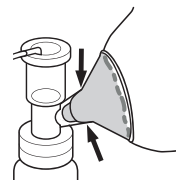
Bon ajustement

Pendant le tirage, votre mamelon se déplace librement dans le tunnel de la bride de poitrine. Vous voyez de l'espace autour du mamelon. Seule une petite partie de l'aréole est aspirée dans le tunnel avec le mamelon.



Trop petit

Pendant le tirage, si une partie ou la totalité de votre mamelon frotte contre les parois du tunnel de la bride de poitrine.



Trop grande

Pendant le tirage, une plus grande partie d'aréole est aspirée dans la bride de poitrine avec votre mamelon. Votre aréole peut frotter contre la paroi du tunnel de la bride de poitrine.

**Des brides de taille différente peuvent avoir été fournies avec votre tire-lait ou être achetées séparément.*



Vous pouvez aider à imiter votre bébé en utilisant des techniques de tirage manuel tout en pompant pour aider à mieux drainer vos seins.

Y a-t-il quelque chose que je devrais faire avec les cadrans/boutons du tire-lait pour aider à drainer le lait de mes seins?

Oui Pensez à la façon dont votre bébé s'allait. Il prend le sein et tête rapidement jusqu'à ce que le lait s'écoule dans sa bouche. Il faut une minute ou deux pour que le lait commence à couler. Lorsque le lait coule, la succion ralentit. Lorsque l'écoulement du lait ralentit, il tête à nouveau rapidement pour déclencher un autre réflexe d'éjection de lait.

La plupart des mères ont en moyenne quatre réflexes d'éjection de lait au cours d'une séance d'allaitement. Ainsi, lorsque vous commencez à tirer le lait, placez la succion au niveau le plus confortable et augmentez la vitesse à fond. Soyez patiente, comme pour l'allaitement, il faut parfois une minute ou deux pour que le lait commence à couler.

Une fois que le lait commence à couler, baissez la vitesse pour laisser de longs jets de lait sortir de vos seins. Lorsque l'écoulement du lait commence à ralentir ou à couler goutte-à-goutte, remontez la vitesse. Cette augmentation de la vitesse aide votre corps à évacuer plus de lait ou à avoir un réflexe d'éjection de lait. Lorsque le lait recommence à couler, réduisez la vitesse. Répétez cette opération jusqu'à ce que vous n'arriviez plus à faire couler le lait et que vos seins soient bien vidés.

Est-il normal que l'extraction de lait soit douloureuse?

Non. Si l'extraction vous fait mal, vérifiez :

- Le niveau d'aspiration. La succion la plus forte ne permet pas toujours de tirer plus de lait. Vous devez ressentir un tiraillement lorsque vous pompez, et non une douleur. Si vous ressentez une douleur, votre corps se tend et il est plus difficile d'extraire du lait. Réglez toujours le niveau d'aspiration sur le niveau le plus élevé et le plus confortable.
- L'ajustement de la bride du sein. Si votre bride est trop petite ou trop grande, le tirage peut être douloureux. Votre lait peut ne pas s'écouler aussi bien si la bride est mal ajustée.

Combien de temps dois-je tirer le lait?

Tout le monde ne draine pas ses seins dans le même laps de temps. En moyenne, il faut 10 à 15 minutes pour un double tirage. Si vous trouvez que cela prend plus de temps, essayez certaines des techniques décrites dans le présent document.

Il s'agit de renseignements généraux qui ne remplacent pas les conseils de votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez un problème que vous ne pouvez pas résoudre rapidement, demandez de l'aide sans tarder. Chaque bébé est différent. En cas de doute, communiquez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Qu'est-ce que le pompage manuel?

L'utilisation de vos mains pour aider à bien drainer le lait de vos seins. Pendant l'allaitement, les petites mains chaudes de votre bébé se posent naturellement sur vos seins, massant et stimulant les hormones pour favoriser l'écoulement et la production du lait. Vous pouvez aider à imiter votre bébé en utilisant des techniques de tirage manuel tout en pompant pour aider à mieux drainer vos seins.

Avant

- Massez délicatement vos seins avec la pulpe de vos doigts. Faites des mouvements circulaires.
- Il a été démontré que l'application d'une chaleur douce et faible sur les seins augmente le temps d'écoulement du lait.

Pendant

- Massez doucement vos seins comme décrit ci-dessus pour aider à drainer les alvéoles où le lait est stocké.
- Comprimer doucement vos seins avec votre main en forme de C pendant que le lait coule peut aider à mieux drainer vos seins.

Dois-je tirer le lait à la main après avoir pompé?

Oui. Il a été démontré que l'expression manuelle après le pompage permet d'extraire les derniers jets et gouttes de lait riches en matières grasses qui aideront votre bébé à grandir. Retirez la bride de votre sein et placez-la sous votre sein pendant l'expression manuelle pour recueillir le lait.

Que puis-je faire d'autre pour faciliter l'écoulement du lait pendant l'extraction?

Pour déclencher davantage de réflexes d'éjection de lait et aider votre lait à s'écouler, vous pouvez utiliser votre esprit et vos sens. Installez-vous confortablement, détendez-vous et essayez quelques-unes de ces suggestions pour voir ce qui fonctionne le mieux pour vous :

Esprit Fermez les yeux, détendez-vous et imaginez votre bébé en train de téter, une chute d'eau ou quelque chose d'autre qui vous détend.

Vue Regardez votre bébé ou une photo de votre bébé. Certaines mamans préfèrent regarder un magazine ou leur livre préféré.

Ouïe Écoutez un enregistrement de votre bébé qui roucoule. Si vous êtes séparée de votre bébé, appelez et prenez de ses nouvelles. Ou bien, écoutez votre musique relaxante préférée.

Odorat Posez la couverture ou les vêtements de votre bébé sur votre épaule pour profiter de ses douces odeurs pendant que vous pompez.