



Aide-mémoire



Utilisation du tire-lait électrique double expression

Démarrer, augmenter ou maintenir la production de lait.

Cet aide-mémoire n'est pas une recette, à vous de l'adapter à votre situation et de trouver ce qui fonctionne le mieux pour vous. Si votre bébé est hospitalisé, suivez les consignes de l'hôpital.

Tire-lait

- Choisir un tire-lait de bonne qualité.
- L'utilisation d'un tire-lait ne doit pas être douloureux.
- En cas de douleur, revoir la force de succion et la grandeur de coupole.
- Consulter un organisme en allaitement si la douleur persiste.

Ce qui aide

- Placer le bébé en peau à peau avec la mère plusieurs fois par jour.
- Stimuler le réflexe d'éjection
- Vous pouvez changer la vitesse du tire-lait pour trouver ce qui fonctionne pour vous.
- Pour un meilleur résultat, vous pouvez faire la compression du sein pendant l'expression.

Consulter le Mieux-Vivre avec notre enfant de la naissance à deux ans pour dans la section Nourrir bébé au sein:

- **L'expression du lait**
- **Comment faire un massage doux**
- **Compression du sein**

Fréquence des séances de tire-lait :

- Imiter la fréquence des boires d'un bébé qui tète jour et nuit, soit environ 8 fois par 24 heures, dont au moins une fois la nuit.
- Vous pouvez faire un horaire variable, il n'est pas nécessaire de faire les séances aux heures fixes, à vous de choisir.
- Vous pouvez faire une pause de 5-6 heures par 24 heures.

Durée de la séance d'expression double :

Idéalement, les deux seins en même temps

- Environ 10 à 15 minutes par séance de tire-lait.
- Si le temps vous manque, il est préférable de faire une petite séance d'expression que pas de séance du tout.

Ce qui peut aider à augmenter la production :

Massage léger : faire un massage léger avant l'expression pour stimuler l'ocytocine.

Power-pumping :

Pour une hyper stimulation, exprimer du lait aussi souvent que possible sur une courte période, plusieurs possibilités existent, voici deux exemples :

Exemple 1 :

Pendant 30 minutes à 1 heure : Expression 5 minutes, pause 5 minutes, expression 5 minutes, pause 5 minutes...

Exemple 2 :

Séance de 5 à 10 minutes plusieurs fois par jour, pendant quelques heures allant jusqu'à quelques jours (1, 2 ou 3 jours), tout dépendant de votre énergie.

Par la suite revenez à votre routine d'expression régulière.

Petit truc :

Si vous faites un tire-allaitement exclusif, il serait judicieux d'avoir un 2e tire-lait de rechange comme un tire-lait manuel au cas où votre tire-lait ne fonctionnerait plus.

Aide-mémoire



Utilisation du tire-lait électrique double expression

Mots à retenir

Souvent

8 fois par 24 heures sans dépasser 6 heures la nuit.

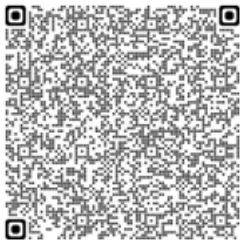
Efficacement

Tire-lait électrique double de bonne qualité

Sans douleur

En cas de douleur, revoir la force de succion et la grandeur de coupole.

Les organismes communautaires en allaitement peuvent vous soutenir



Code QR pour trouver un organisme en allaitement dans votre secteur

Quantité de lait à exprimer

- Viser une production optimale, c'est-à-dire :
- Un peu plus de lait que ce que votre bébé boit par 24 heures.
- Que bébé suive sa courbe de croissance.

Nettoyage des pièces du tire-lait (sauf la tubulure)

- Rincer à l'eau froide pour enlever les résidus de lait
- Laver à l'eau chaude savonneuse
- Rincer à l'eau chaude
- Ne pas essuyer, laisser sécher à l'air sur un linge propre

Grandeurs de coupoles

Beaucoup de produits sont disponibles sur le marché, il est facile de s'y perdre.

Afin de bien identifier vos besoins, les organismes communautaires en allaitement peuvent vous aider à choisir le bon tire-lait, offrir des informations sur le fonctionnement des tire-laits et voir au bon ajustement des coupoles.

Ce qui peut nuire

- Tire-lait ventouse / • Récolteur de lait
- Mauvais tire-lait / • Tire-lait usagé
- Mauvais ajustement des coupoles



Important

Tire-lait mains libres pour usage occasionnel : non recommandé pour un tire-allaitement exclusif

Document réalisé par Manon Méthot IBCLC et Stéphanie Deschênes IBCLC en collaboration avec plusieurs consultantes certifiées en lactation IBCLC de la Capitale-Nationale et Chaudière-Appalaches, le Cocogren et la Communauté de pratique en allaitement de la Capitale-Nationale.

Références : Morton, 2009. – Kent, 2011. Mohrbacher, AQC 2012. Core Curriculum for lactation Consultant Practice, 2013. Best Practice for Expressing, Storing and Handling Human Milk, 2014.

Mise à jour juin 2025