

# Utilisation du tire-lait

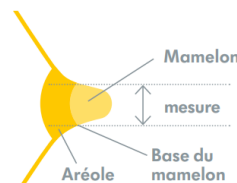


## Choix du tire-lait

Le choix d'un tire-lait doit être adapté aux besoins personnels et au contexte de la personne qui l'utilisera. Il est essentiel de prendre en compte la fréquence d'utilisation, le confort, la facilité d'utilisation ainsi que le budget. Les tire-lait manuels sont généralement plus abordables et discrets, tandis que les modèles électriques permettent une expression plus rapide et réduisent la fatigue, particulièrement en cas d'usage fréquent (voir tableau résumé des tire-lait).

## Choix des téterelles/coupoles

Pour déterminer la grandeur requise, mesurer le mamelon (sans l'aréole) à l'aide d'une règle ou d'un gabarit, idéalement après stimulation ou après une tétée/tirage. Il est ensuite recommandé d'essayer de tirer le lait avec 3 tailles de téterelles différentes : la première doit être de la même taille que le mamelon, la deuxième un peu plus petit, et la troisième un peu plus grande que le mamelon. Il sera ensuite possible de déterminer la taille permettant le meilleur ajustement et étant la plus confortable.



|                      | Parfait                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Trop grand                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Beaucoup trop grand               |
|----------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>VUE LATÉRALE</b>  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                   |
| <b>VUE DU PARENT</b> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                   |
|                      | <p><b>Parfait</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• seul le mamelon est aspiré dans le tunnel</li> <li>• les côtés du mamelon touchent les parois du tunnel</li> <li>• le mamelon bouge légèrement d'avant en arrière dans le tunnel</li> <li>• le lait jaillit pendant le tirage</li> <li>• idéal pour une séance de 15 à 20 minutes (des deux côtés en même temps)</li> <li>• légère sensation de traction ou aucune sensation</li> </ul> | <p><b>Trop grand</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• peut être douloureux</li> <li>• risque d'obtenir moins de lait, avec un effet goutte-à-goutte</li> <li>• le mamelon se déplace d'un côté à l'autre dans le tunnel</li> <li>• la séance de tirage risque de durer longtemps</li> <li>• risque accru de gonflement et de lésion du mamelon</li> <li>• l'aréole est aspirée dans le tunnel et risque d'enfler</li> <li>• selon les recommandations obsolètes, la taille correspond parfaitement ; d'après les données cliniques plus récentes, la taille est trop grande</li> </ul> | <p><b>Beaucoup trop grand</b></p> |

## Comment procéder

### 1. Préparer le matériel

- Se laver les mains avec de l'eau et du savon;
- Assembler correctement toutes les pièces du tire-lait selon le mode d'emploi;
- S'assurer que le biberon ou le contenant est propre et stérile.

### 2. Positionner la tétérèlle

- Centrer le mamelon dans l'ouverture de la tétérèlle;
- S'assurer que la tétérèlle est bien ajustée à la taille du mamelon.

### 3. Tirer le lait

- Tire-lait électrique :
  - Commencer à un rythme de stimulation rapide;
  - Une fois que le lait commence à couler, passer au mode expression (plus lent et plus fort);
  - Certains tire-lait électriques sont conçus pour effectuer automatiquement les deux phases d'expression. Il suffit alors d'ajuster l'intensité de la succion.
- Tire-lait manuel :
  - Pomper doucement et régulièrement;
  - Alternier entre les deux seins si nécessaire.

### 4. Durée

- En général, il est conseillé de poursuivre l'expression du lait pendant 1 à 2 minutes après l'arrêt de l'écoulement, ce qui représente environ de 15 à 20 minutes.

### 5. Après l'extraction

- Transférer le lait dans un contenant propre si nécessaire;
- Identifier et dater le contenant avant de le réfrigérer ou congeler;
- Laver soigneusement toutes les pièces du tire-lait après chaque utilisation.

## Nettoyage et stérilisation

Se référer au guide Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, section [Alimentation](#) → Nettoyer les biberons, les tétines et les tire-lai