



**N'hésitez pas à demander des conseils  
ou d'autres informations  
à l'équipe du pôle Femme-Enfant**



14, rue du Val d'Osne  
94410 Saint-Maurice

[www.hpevm.fr](http://www.hpevm.fr)



Collection Prévention / Information / Éducation

© Hôpitaux Paris Est Val-de-Marne - Août 2024

# Du don de lait à l'allaitement

**Aide aux parents**

# Sommaire

<b>Recueil du lait</b> .....	<b>4</b>
<b>Expression manuelle du lait</b> .....	<b>7</b>
<b>Location d'un tire-lait</b> .....	<b>9</b>
<b>Conservation et transport des biberons</b> .....	<b>11</b>
<b>Votre alimentation pendant l'allaitement</b> .....	<b>16</b>
<b>Tableaux d'expression du lait</b> .....	<b>17</b>
<b>Enfin votre enfant peut prendre le sein</b> .....	<b>25</b>
<b>En conclusion</b> .....	<b>26</b>

Votre bébé est hospitalisé. Il est né prématurément ou avec des problèmes de santé. Vous pouvez choisir de lui donner votre lait.

En effet, quels que soient le terme et le poids de naissance de votre bébé, le lait de sa mère reste le plus adapté. L'allaitement maternel présente un bénéfice important, pour lui comme pour vous.

Cependant, du fait de son état de santé ou de sa prématurité, la mise en place de votre projet d'allaitement nécessite une plus grande attention.

C'est pourquoi, nous souhaitons vous soutenir au mieux dans cette aventure parfois difficile mais malgré tout « magique ».

Voici un livret contenant des explications et quelques conseils pour vous guider au mieux. Il vous permettra également de noter des informations précieuses sur l'alimentation de votre bébé et votre lactation (en fin de livret).

Nous restons à votre entière disposition pour vous aider.

**L'équipe soignante**

# Recueil du lait

Dès sa naissance, votre bébé peut ne pas être en capacité de téter directement au sein. Vous devez donc recueillir votre lait de manière mécanique à l'aide d'un **tire-lait**. C'est une étape très importante car c'est ce qui permettra de déclencher votre lactation puis de la maintenir jusqu'à une mise au sein, si celle-ci est souhaitée.



Plus votre bébé est né prématurément, plus les premières mises au sein seront retardées. Vous devrez donc être d'autant plus attentive à une bonne stimulation par le tire-lait.

Le 1<sup>er</sup> recueil doit avoir lieu le plus tôt possible après la naissance, idéalement **dès les premières heures**. Demandez un tire-lait dès votre sortie de salle de naissance.

Il peut arriver que votre bébé soit très peu alimenté dans les heures qui suivent sa naissance pour lui laisser le temps de récupérer. Ce délai n'est pas du temps perdu pour votre allaitement. Ce sera l'occasion pour vous de commencer à tirer votre lait afin de constituer une petite réserve en vue de son alimentation future. Si votre bébé **ne peut pas téter**, il peut cependant être alimenté avec votre lait **par sonde gastrique** : c'est un tuyau qui passe par sa bouche ou son nez et qui arrive directement dans son estomac.

**Au tout début**, vous n'aurez que quelques gouttes de **colostrum** (premier lait, souvent jaune et non blanc, riche en anticorps) : c'est normal ! Persévérez... Il s'agit dans les premiers jours de

programmer la glande mammaire à produire du lait. Donnez chaque goutte à votre bébé, même s'il y en a très peu.

Pour bien démarrer votre lactation, **le premier mois est très important**. En effet, c'est le temps que votre corps met pour « calibrer » votre allaitement. Les quantités tirées dépasseront rapidement les besoins de votre enfant même parfois très largement, mais il est très important de garder une production importante. Cela permettra de faire face à une éventuelle baisse de lactation secondaire et d'avoir un bon débit de lait, ce qui aidera votre enfant à boire sans trop se fatiguer quand il commencera à téter au sein.

Il est recommandé de tirer votre lait **6 à 8 fois par jour**. À chaque recueil, tirez le lait des deux seins. Plus vous tirez votre lait régulièrement et plus le volume produit sera important. Dès la 2<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> semaine, vous obtiendrez environ 500 ml de lait. Notez les quantités de lait recueillis ainsi que les heures où vous tirez et les quantités bues par votre bébé (à la fin du livret par exemple).

Veillez à ne pas dépasser **5 heures** entre deux tirages (maximum 1 fois sur 24 heures). Tirez votre lait au moins une fois la nuit. Sachez que vous avez un pic d'hormones vers 2 heures du matin et qu'il est donc intéressant de tirer **tôt le matin**.

**Planifiez** les moments où vous pouvez tirer.

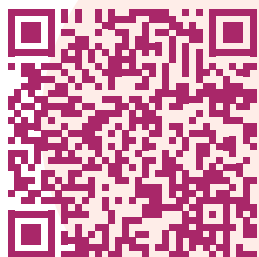
Une fois la « calibration » de votre allaitement faite, vous pourrez progressivement espacer. Ce premier mois est difficile mais rentable pour la suite et le retour à la maison !

Débutez l'utilisation du tire-lait par un cycle de stimulation (environ 1 à 2 minutes jusqu'à ce que le lait commence à couler, vous pouvez sentir des picotements dans les seins) puis passez au cycle d'extraction. Tirez **aussi longtemps que le lait coule** : la durée du recueil varie en fonction de la quantité de lait. Elle doit être d'au moins 10 minutes par

sein en début d'allaitement et peut aller jusqu'à 20 à 30 minutes lorsque la production de lait est importante. Oubliez donc l'horloge : **tirez votre lait jusqu'à l'arrêt complet de l'écoulement** pour bien stimuler la lactation. Réglez la force d'extraction à votre convenance.

Utilisez **des rituels** qui vous aident à être **proche de votre bébé**. Exemples : une photo de votre bébé, un petit drap avec son odeur, pensez à lui quand vous tirez votre lait, etc. Quand cela est possible, il peut être plus fructueux de tirer votre lait auprès de votre bébé (même au sein du service). Lors de vos visites, profitez-en pour le prendre dans vos bras, faire du « peau à peau », ou simplement le toucher ou lui parler. Passez le plus de temps possible avec lui.

Ces vidéos peuvent peut-être vous aider :



[www.youtube.com/watch?v=m4jW1mRStI8&list=PLxVdp aMfvxLDRygJmrhklEgxd7cJ](https://www.youtube.com/watch?v=m4jW1mRStI8&list=PLxVdp aMfvxLDRygJmrhklEgxd7cJ)

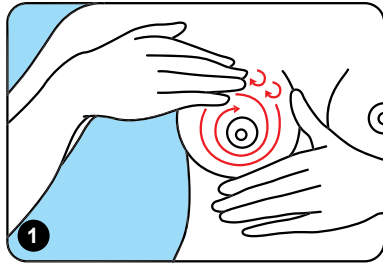
D'autres sont à votre disposition en salle d'allaitement.

## Expression manuelle du lait

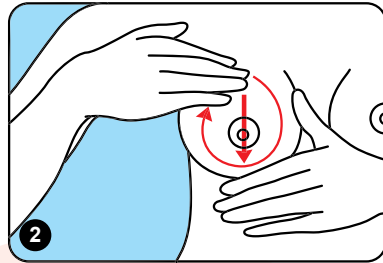
Il est possible d'exprimer manuellement votre lait, sans avoir recours à un tire-lait. Cela peut être utile dans les situations suivantes :

- pour stimuler la montée de lait **dans les premières heures** suivant l'accouchement, (en salle de naissance par exemple), puis **régulièrement**, toutes les 2, 3 heures en attendant de recevoir le tire-lait,
- pour donner à votre bébé quelques gouttes de votre **colostrum** (premier lait riche en facteurs anti-infectieux) dès le début de la lactation,
- pour laisser du lait sur les mamelons **afin qu'ils cicatrisent** d'éventuelles crevasses,
- pour **augmenter le lait qui coule** dans la bouche de votre bébé lors des premières mises au sein.

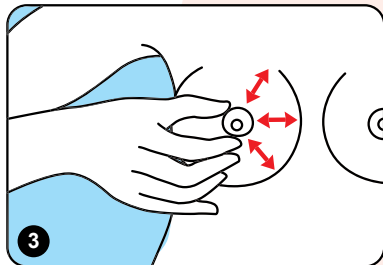
L'expression manuelle **ne peut cependant pas se substituer au tire-lait**. N'hésitez pas à demander de l'aide aux soignants et à regarder les vidéos suggérées précédemment.



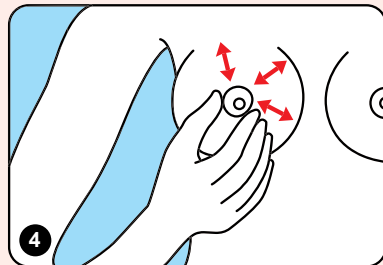
Avec 3 ou 4 doigts, effectuez des mouvements circulaires pour former des cercles, l'un après l'autre, de l'extérieur du sein vers l'aréole.  
**Exprimer le lait manuellement demande un peu d'entraînement.**



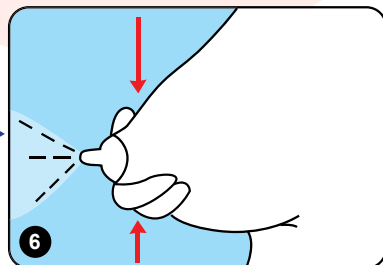
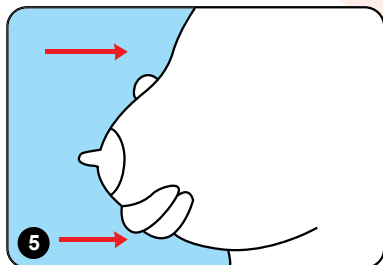
Massez à présent vos seins en utilisant la surface totale de votre paume et en avançant progressivement de l'extérieur du sein vers l'aréole, jusqu'au mamelon. Recommencez l'opération en vous déplaçant tout autour de la circonférence du sein.  
**Exprimer le lait manuellement ne doit pas être douloureux !**



Placez votre pouce (sur l'aréole) et l'index (en-dessous), en arrière de l'aréole. Massez doucement tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique pour exprimer le lait (cf. schémas 5 et 6).



Déplacez le pouce et l'index tout autour du sein de manière à vider tous les sinus lactifères. Ne pas comprimer le tissu mammaire, ni tirer sur le mamelon.



Lorsque vous exprimez le lait, veillez à garder le contact avec la peau, en faisant rouler le pouce et l'index vers l'avant, comme si vous vouliez laisser des empreintes. Vous imprimez ainsi une légère pression sur les sinus lactifères, ce qui vous permet de les vider.

# Location d'un tire-lait

Vous pouvez **tirer votre lait dans le service de néonatalogie en venant voir votre bébé**. Des tire-laits sont mis à votre disposition dans la **salle d'allaitement**.

Quand vous sortirez de la maternité, votre tire-lait doit être disponible **dès votre retour à domicile** : préférez un tire-lait électrique automatique de qualité professionnelle. La sécurité sociale rembourse sa location à 100%, à hauteur de 7,50€/semaine, ainsi que 30€ de mise à disposition par le prestataire ou le pharmacien. N'achetez pas un tire-lait dans le commerce qui vous coûterait plus cher pour une qualité moindre.

Nous vous fournirons une ordonnance afin d'obtenir le remboursement à 100%. La prescription initiale est limitée à dix semaines afin d'assurer le suivi de votre allaitement. Selon votre projet d'allaitement, la prescription initiale peut faire l'objet de renouvellements successifs de trois mois. Parlez-en à votre médecin traitant ou à votre sage-femme.

Vous devrez également **acheter un kit de tétérelles de taille adaptée** à celle de vos mamelons, qui sera également remboursé. Demandez l'aide des infirmiers ou des prestataires de service pour connaître la taille des tétérelles qui vous convient afin de ne pas avoir de lésion. Vous pouvez demander un tire-lait **double pompage** (pour le recueil des deux seins en même temps). Ce dernier a l'avantage de vous faire gagner beaucoup de temps ainsi que de mieux stimuler la lactation. Cela dit, il vous faut être à l'aise avec votre méthode de recueil et le double pompage ne satisfait pas toutes les femmes.

**Pour le modèle**, vous avez plusieurs possibilités. **Le choix d'un tire-lait adapté** et efficace est déterminant dans la mise en route de l'allaitement (privilégiez par exemple les modèles Symphony Medela ou Spectra). N'hésitez pas à demander conseil à l'équipe soignante.

**Appelez dès le lendemain de votre accouchement** pour réserver un tire-lait, et vous le faire livrer à la maternité ou chez vous **le plus tôt possible** :

- Natal Service : **01 40 83 06 24** (appel avant 12h 30 pour livraison dans la journée 7 jours / 7)
- Suckle : **04 72 70 47 98**
- Grandir nature : **08 00 62 28 33**
- Brotteaux Medical : **09 72 38 54 54**
- Condorcet : **06 24 80 44 80**
- Tire-lait express : **09 72 30 37 86**

À défaut, auprès d'une pharmacie près de votre domicile **qui a bien l'habitude des tire-laits**.

Des plaquettes des différents prestataires sont à votre disposition.

**Parlez rapidement à l'équipe soignante de toute difficulté rencontrée dans la location de votre tire-lait.**

Une interruption brutale des tirages pourrait avoir des conséquences importantes sur votre lactation, mais également sur votre santé.

# Conservation et transport des biberons

## Conseils d'hygiène

Une douche quotidienne est la base d'une bonne **hygiène corporelle**. Changez de sous-vêtements tous les jours, de coussinets d'allaitement (si utilisés) plusieurs fois par jour.

Installez-vous sur un plan de travail propre.

Si vous utilisez le **tire-lait du service** d'hospitalisation, nettoyez-le avec une lingette détergente désinfectante à contact alimentaire mise à disposition par le service. Mettez des gants pour protéger vos mains.

Avant chaque recueil, **lavez-vous les mains** à l'eau et au savon liquide (à domicile) ou effectuez une friction des mains avec une solution hydro-alcoolique (à l'hôpital).

Durant toute la durée de l'hospitalisation de votre enfant, **lavez-vous les mamelons** de façon large, avant de tirer votre lait, à l'eau tiède et au savon liquide puis séchez-les avec des mouchoirs jetables à usage unique (ne pas frotter). Cette mesure pourra être abandonnée lors de son retour à domicile.

Utilisez les **biberons stériles** qui vous seront fournis par le service : prenez **un biberon différent à chaque recueil**. Les sachets ou autres pots ne sont pas autorisés.

À l'hôpital, tout le matériel (téterelles et biberons) est stérile et à usage unique : jetez-le après utilisation.

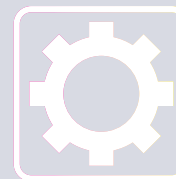
À la maison, vos téterelles doivent être nettoyées, avant utilisation et entre chaque recueil. Démontez toutes les pièces,

rincez-les d'abord à l'eau froide puis lavez-les soigneusement afin d'éliminer tous les résidus de lait, avec de l'eau chaude, du **liquide vaisselle et un goupillon propre** (à stocker dans un endroit propre et à changer régulièrement). Rincez et laissez sécher sans essuyer avant de les remonter. Rangez-les dans une boîte hermétique et nettoyée régulièrement.



**Après nettoyage** et durant toute la durée de l'hospitalisation de votre enfant, vos téterelles et les biberons de recueil s'adaptant dessus **doivent être stérilisés**. La stérilisation à chaud est recommandée (stérilisation par ébullition pendant 20 mn, ou à la vapeur dans un autocuiseur pendant 10 mn), mais vous devez avant tout adopter un mode de stérilisation qui vous convient.

Cette mesure pourra être abandonnée lors de son retour à domicile.



## Fiche technique de décontamination à froid (hydro-chlorée)

### Matériel nécessaire

- pastilles de décontamination à froid,
- bac plastique avec couvercle.

### Mode d'utilisation

- préparation
  - diluer  $\frac{1}{2}$  pastille pour 2,5 litre d'eau froide,
  - changer la solution toutes les 24h,
  - nettoyer le bac à l'eau savonneuse chaque jour.

### Décontamination

- les téterelles (sans le tuyau) et les biberons de recueil (sauf ceux délivrés par le service d'hospitalisation) doivent être lavés à l'eau savonneuse et rincés après chaque utilisation,
- puis plongés dans la solution de décontamination à froid,
- la décontamination est effective au bout de 15 min de trempage mais laissez-les dans la solution entre deux utilisations,
- pour le recueil du lait, les sortir et les secouer uniquement, ne pas rincer ni essuyer.

**Dès la fin du recueil**, désadaptez la tétérèlle et fermez avec le capuchon du biberon. **Étiquetez chaque biberon** avec une étiquette de votre enfant (fournies par le service) sur laquelle vous devrez indiquer **la date et l'heure** du début du recueil ainsi que toute prise médicamenteuse.

Pour une **utilisation immédiate**, le lait exprimé peut être conservé 4 heures à température ambiante (donné à la prochaine tétée). S'il n'est pas consommé au bout des 4 heures, il doit être jeté et non stocké.

Pour une **utilisation différée**, stockez votre lait immédiatement **au réfrigérateur à + 4°C** (utilisez un thermomètre, ne stockez pas le lait pas dans la porte du réfrigérateur qui peut subir des variations de températures). Le lait réfrigéré devra être consommé dans les 48h suivant le recueil ou congelé.

Le **lait tiré à domicile** peut être apporté dans le service de néonatalogie pour le donner à votre enfant. Le trajet entre le réfrigérateur de votre domicile et le réfrigérateur de la néonatalogie ne doit pas dépasser une heure, dans une boîte isotherme (glacière) propre contenant des pains de glace. Remettez-le en main propre à une infirmière dès votre arrivée pour garantir le respect de la chaîne du froid. En cas de mauvaise condition de transport, le lait sera jeté.

Si le délai de 48h ne peut pas être respecté, **congelez le lait** chez vous dès que possible, dans le fond du congélateur, sans excéder 48h de conservation dans le réfrigérateur. Pour un gain de place dans le congélateur, vous pouvez éventuellement mélanger 2 laits préalablement réfrigérés en notant l'heure du recueil le plus ancien sur le biberon ainsi reconstitué. Au sein du service, le lait non utilisé dans les 48 heures sera congelé. Il pourra vous être restitué pour le retour à domicile ou donné au lactarium si c'est votre choix. Il ne pourra plus être donné à votre enfant au cours de son hospitalisation.

A votre retour à domicile, vous pourrez **utiliser le lait congelé** dans les 4 mois à partir de la date de recueil, après l'avoir laissé décongeler au réfrigérateur entre 6 et 12h selon la quantité ; le lait décongelé devra être consommé dans les 30h suivant la sortie du congélateur. Au-delà, il doit être jeté. Il est interdit de recongeler un lait décongelé. Il est interdit de décongeler du lait à l'extérieur du réfrigérateur. Ne versez pas du lait tiède sur du lait déjà réfrigéré ou congelé.

Demander à la soignante **quel volume de lait est donné à votre bébé à chaque tétée** pour adapter la quantité de lait cru à apporter.

Si vous avez beaucoup de lait, **pensez au don de lait au lactarium** (cf. page 28).



# Votre alimentation pendant l'allaitement

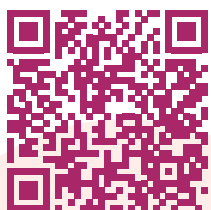
Veillez à boire à votre soif et pensez à garder une bouteille d'eau près de vous. Complétez vos apports hydriques avec lait, tisane, bouillon, jus, etc.

Aucun aliment n'est interdit. Une alimentation équilibrée et variée est conseillée.

Évitez les cigarettes. Alcool et autres drogues sont à proscrire. Modérez la consommation de café, thé ou boisson énergisante.

Signalez toute prise médicamenteuse, tout épisode infectieux ou tout problème durant le recueil de lait aux équipes qui prennent en charge votre bébé.

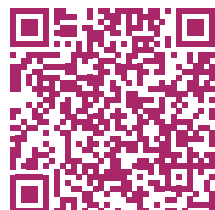
Plus d'informations sur ces sites :



[sante.gouv.fr/IMG/pdf/allaitement.pdf](https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/allaitement.pdf)



[www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel](https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel)



[www.1000-premiers-jours.fr/fr/decouvrir-son-enfant#menu3](https://www.1000-premiers-jours.fr/fr/decouvrir-son-enfant#menu3)

Aujourd'hui, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, mon bébé boit \_\_\_\_ x \_\_\_\_ ml = \_\_\_\_ ml par jour

J'ai tiré :

Heure	Quantité	Remarque
____ h	____ h	
____ h	____ h	
____ h	____ h	
____ h	____ h	
____ h	____ h	
____ h	____ h	
____ h	____ h	

Aujourd'hui, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, mon bébé boit \_\_\_\_ x \_\_\_\_ ml = \_\_\_\_ ml par jour

J'ai tiré :

<b>Heure</b>	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h
<b>Quantité</b>							
<b>Remarque</b>							

Aujourd'hui, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, mon bébé boit \_\_\_\_ x \_\_\_\_ ml = \_\_\_\_ ml par jour

J'ai tiré :

<b>Heure</b>	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h
<b>Quantité</b>							
<b>Remarque</b>							

Aujourd'hui, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, mon bébé boit \_\_\_\_ x \_\_\_\_ ml = \_\_\_\_ ml par jour

J'ai tiré :

<b>Heure</b>	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h
<b>Quantité</b>							
<b>Remarque</b>							

Aujourd'hui, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, mon bébé boit \_\_\_\_ x \_\_\_\_ ml = \_\_\_\_ ml par jour

J'ai tiré :

<b>Heure</b>	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h
<b>Quantité</b>							
<b>Remarque</b>							

Aujourd'hui, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, mon bébé boit \_\_\_\_ x \_\_\_\_ ml = \_\_\_\_ ml par jour

J'ai tiré :

<b>Heure</b>	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h
<b>Quantité</b>							
<b>Remarque</b>							

Aujourd'hui, le \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_, mon bébé boit \_\_\_\_ x \_\_\_\_ ml = \_\_\_\_ ml par jour

J'ai tiré :

<b>Heure</b>	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h	____ h
<b>Quantité</b>							
<b>Remarque</b>							

Aujourd'hui, le ____ / ____ / ____, mon bébé boit ____ x ____ ml = ____ ml par jour		
J'ai tiré :		
<b>Heure</b>	____ h	____ h
<b>Quantité</b>	____ h	____ h
<b>Remarque</b>	____ h	____ h
	____ h	____ h
	____ h	____ h
	____ h	____ h
	____ h	____ h
	____ h	____ h

# Enfin votre enfant peut prendre le sein

Tous les bébés, même à terme, ont besoin de plusieurs jours d'apprentissage pour être capable de téter efficacement. Il y aura des tétées non nutritives au départ (la tétée d'apprivoisement et d'apprentissage) puis des tétées nutritives (la tétée efficace). Plus il peut s'entraîner plus ce sera facile : essayez plusieurs fois par jour, selon son éveil et sa fatigue.

## Tétée d'apprivoisement

Bébé découvre le sein, le goûte, prend contact avec maman ou même s'endort sur le sein. Cette tétée peut se faire dès que maman est à l'aise avec le peau-à-peau.

## Tétée d'apprentissage

Bébé agrippe le sein, « tétouille » mais n'a pas la force de le garder en bouche. Il y a des mouvements de succion isolés.

## Tétée efficace

Elle n'est possible qu'à partir d'environ 33, 34 semaines d'aménorrhée quand bébé sait coordonner la succion avec la déglutition et la respiration. Elle se fait avant ou pendant une alimentation par nutrition entérale (par la sonde).

Ne tirez pas votre lait dans les 3 heures précédant la mise au sein.

Bébé doit idéalement être éveillé mais calme.

Prenez le temps de bien vous installer, faites-vous aider par votre accompagnant et l'équipe soignante. Des vidéos sont à votre disposition en salle d'allaitement.

# En conclusion

L'allaitement d'un bébé hospitalisé demande beaucoup de patience et de persévérance. Mais vous y arriverez : faites confiance à votre bébé et au parent que vous êtes devenu ! N'hésitez pas à demander aide et soutien auprès du personnel.

Vous pouvez également solliciter l'aide de conseillers en lactation :

- SOS allaitement Île-de-France :  
**0 800 800 315** (n° vert)  
De 19 h à 22 h la semaine, de 10 h à 13 h et de 18 h à 21 h les week-ends et jours fériés
- Annuaires des consultants en lactation IBCLC  
(International Board Certified Lactation Consultant) :  
**www.consultants-lactation.org**

Si vous avez beaucoup de lait, **pensez au don** ! Votre lait pourrait être vital pour un autre bébé prématuré !

- Lactarium de Paris : **01 71 19 60 47**  
**lactarium.idf@nck.aphp.fr**  
**association-des-lactariums-de-france.fr**

# Illustrations

**Illustration de la couverture** : © valuavitaly - fr.freepik.com

**Illustrations des pages intérieures** : © Benedikt Burkhardt, Ardo Medical | © Clément Bucco-Lechat - Own work | © wirestock - fr.freepik.com | © Piqsels | © Amazon | © Danielle Pageau - Flickr | © Freepik.com