

# TIRER ET CONSERVER LE LAIT MATERNEL






## Introduction

L'allaitement maternel constitue la référence pour l'alimentation du nourrisson. L'assemblée générale de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) a ainsi recommandé en mai 2001 un **allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois** de la vie et la poursuite de l'allaitement **jusqu'à l'âge de 2 ans**, voire au-delà en fonction du souhait des mères.

D'autre part, promouvoir l'allaitement maternel dans la durée fait partie des actions spécifiques prioritaires du Plan National Nutrition Santé n°2 (PNNS 2006-2008).

Ce document a pour but d'informer les professionnels qui accompagnent l'allaitement dans la durée afin qu'ils aient des références communes.

## Pourquoi tirer le lait ?

-  Pour stimuler la lactation quand la succion du bébé est insuffisante
-  Pour pallier à un engorgement
-  Pour pallier à des absences ponctuelles
-  Pour préparer la reprise du travail
-  Pour faire don du surplus de lait à un lactarium.

## Recueillir son lait

- Quels moyens d'expression du lait ?

→ Le massage aréolaire



La technique du massage aréolaire est consultable sur le Cdrom « l'allaitement maternel : de la première à la dernière tétée »

→ Le tire-lait manuel

A recommander dans un allaitement déjà bien installé. Achat nécessaire, pas de location possible. Choisir un modèle efficace et confortable.

→ Le tire-lait électrique :

Choisir les modèles récents qui permettent un double réglage plus efficace plus confortable et moins traumatique: rythme et puissance d'aspiration.




Facilité d'entretien,

Facilité pour le transport (différentes sources d'énergie : adaptateur et/ou pile),

Téterelles adaptées à la taille des mamelons,

Location souhaitable (avec ordonnance médicale pour un remboursement partiel). Caution demandée pour la location,

Tire-lait double set indiqué pour :

-  Les situations de séparation d'avec le bébé (hospitalisation longue...),
-  Réduire le temps passé à tirer son lait,
-  Stimuler plus efficacement quand la maman ressent une baisse de sa lactation.

- **Les conditions préalables pour le recueil**

- Importance du lieu (confort, point d'eau)
- L'hygiène au moment du recueil : un temps primordial :

- Lavage soigneux des mains indispensable,
  - Hygiène corporelle : une douche quotidienne est suffisante.

La stérilisation d'une manière générale n'est plus recommandée par l'AFSSA (agence française de sécurité sanitaire des aliments). Un nettoyage très soigné du biberon est indispensable. Si la stérilisation est jugée nécessaire par le professionnel, deux méthodes sont possibles :

*A chaud : cocotte-minute (10mn dans le panier)*

*Casserole d'eau (20mn d'ébullition pour le verre et le plastique, 5mn pour les tétines, matériel immergé complètement)*

*Micro-ondes (matériel spécifique)*

*A froid : pastilles chlorées (suivre les indications du fabricant) le système à froid n'est pas utilisable pour le lait traité par le lactarium*

**Rappels** : Nettoyer le matériel dès la fin de l'utilisation (biberon, tétines, tétérulle). **Très important** : ne pas laver le tuyau reliant la machine à la tétérulle car il ne doit pas y avoir d'humidité à ce niveau.

- **Procédures de recueil**

- Prévoir biberon de recueil et biberon ou sachet de conservation,
- Penser à indiquer la date et l'heure du recueil et la quantité recueillie,
- Si le volume souhaité est recueilli en une seule fois : verser le lait recueilli dans le biberon de conservation, le fermer et le placer directement dans une enceinte réfrigérée,
- Si le volume souhaité de lait n'est pas recueilli en une seule fois : à chaque extraction, le refroidir et l'ajouter dans le biberon de conservation. Attention ne pas dépasser 48 h au réfrigérateur et indiquer la date et l'heure du 1<sup>er</sup> recueil,
- Ne jamais ajouter de lait de femme fraîchement recueilli à un biberon de lait congelé ou à un biberon de lait refroidi,
- Ne remplir le biberon qu'aux 3/4 en prévision de l'augmentation du volume provoqué par la congélation.

## **Conserver et stocker le lait**

- **Durée de conservation du lait maternel**

**Recommandations de l' A.F.S.S.A. (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments) juillet 2005**

	<b>Congélateur -18°C ou moins</b>	<b>Réfrigérateur (0 - 4°C)</b>	<b>Température de la pièce (&lt; à 26°C)</b>
<b>Lait frais</b>	4 mois	48 heures	4 heures
<b>Lait décongelé</b>	Ne pas recongeler	24 heures *	1 heure

## Recommandations :

- ✚ Nécessité d'un thermomètre pour votre réfrigérateur,
- ✚ Nettoyage du réfrigérateur par de l'eau savonneuse, rinçage à l'eau puis à l'eau javellisée au moins une fois par mois,
- ✚ Ne jamais conserver de lait dans le freezer ni dans la porte du réfrigérateur mais repérer les parties les plus froides pour y stocker le lait maternel (max + 4 °c).

- **Transporter son lait**

Le respect de la chaîne du froid est essentiel : glacière ou sac isotherme avec pain de glace . Le temps de conservation dans la glacière ne doit pas dépasser 1 heure.

- **La décongélation : modalités**

→ Soit au bain-marie (éviter l'eau bouillante : < 42°C), chauffe biberon ou filet d'eau chaude : consommation dans l'heure qui suit,

→ Soit au réfrigérateur : consommation dans les 24h

- **Le réchauffage**

→ **Ne jamais réchauffer un biberon au micro-onde (risque de brûlures, altération des protéines).**

→ Tout lait réchauffé doit être consommé dans la ½ heure.

## La législation : allaitement et droit du travail

Le code du travail permet à la maman d'allaiter son enfant ou de tirer son lait dans l'entreprise. Elle dispose pour cela d'une heure (en général non rémunérée), chaque jour de travail, ou 30 minutes par ½ journée, jusqu'au 1 an de l'enfant. Voir conditions précises : nombre d'employés, conditions du local...dans les articles L224-2 à L224-6 du code du travail disponible sur le site : <http://www.legifrance.gouv.fr/WAspad/ListeCodes>

## Annexes

Quelques adresses utiles dans le département, les lactariums, les lieux, personnes et documents ressources :

- Groupe allaitement : 06.70.31.44.11. LLL Savoie : 04 79 44 47 76
- Réseau de soutien à l'allaitement maternel en Savoie (R.E.S.A.M.) : 06 13 04 82 22 ou 04 79 75 59 60
- Lactarium : 04.72.00.41.43 (LYON) ; 04.76.42.51.45 (GRENOBLE)
- Recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons, A.F.S.S.A.(juillet 2005)
- Plan National Nutrition Santé n°2 : 2006-2008
- Cdrom : « l'allaitement : de la première à la dernière tétée », association française de pédiatrie ambulatoire (AFPA), Auteurs : Dr Laetitia Tremey, Dr Camille Schelstraete, Dr Nathalie Gelbert.( [www.afpa.org](http://www.afpa.org))