Pourquoi tirer le lait maternel ?

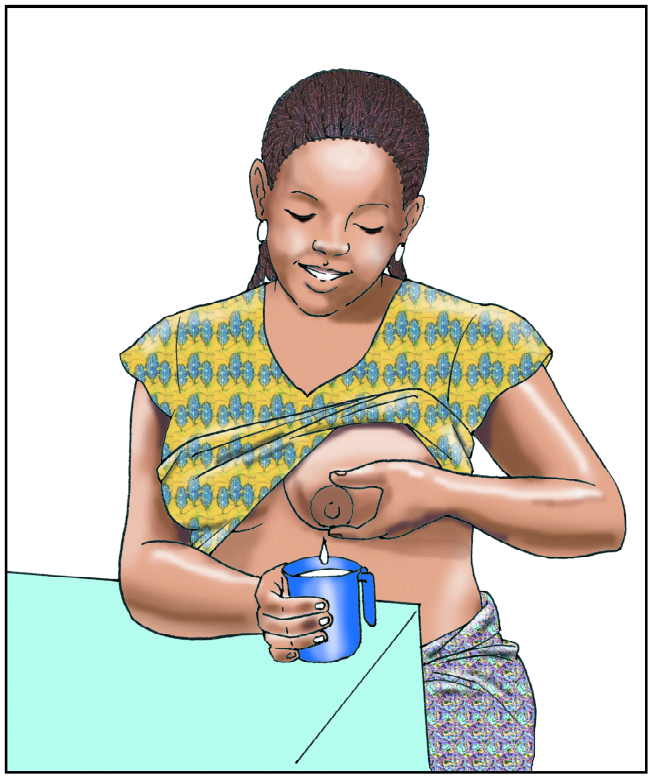
- Apprendre à tirer le lait vous sera utile si vous devez vous absenter.
- Vous pouvez tirer le lait au moment de l'arrêt de l'allaitement, de l'introduction des aliments de complément et lorsque le sein est rempli et douloureux.

Comment tirer le lait ?

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon. Lavez et rincez à l'eau chaude la tasse dans laquelle vous allez mettre le lait.

- Massez légèrement le sein et le mamelon. Appliquez un morceau de tissu propre trempé dans de l'eau chaude pour faciliter la sortie du lait.
- Si possible, demandez à quelqu'un de vous masser le dos pour aider l'écoulement du lait.

- Tenez la partie noire de votre sein (aréole) entre le pouce et l'index et soutenez votre sein avec les autres doigts.
- Pressez doucement avec le pouce et l'index en même temps. Pressez et relâchez plusieurs fois. Ce mouvement qui permet de faire sortir le lait ne doit pas être douloureux. Si vous sentez une douleur, c'est que vous ne le faites pas correctement.
- Pressez de la même façon, sur les côtés de la partie noire du sein (aréole) pour bien vider le sein.

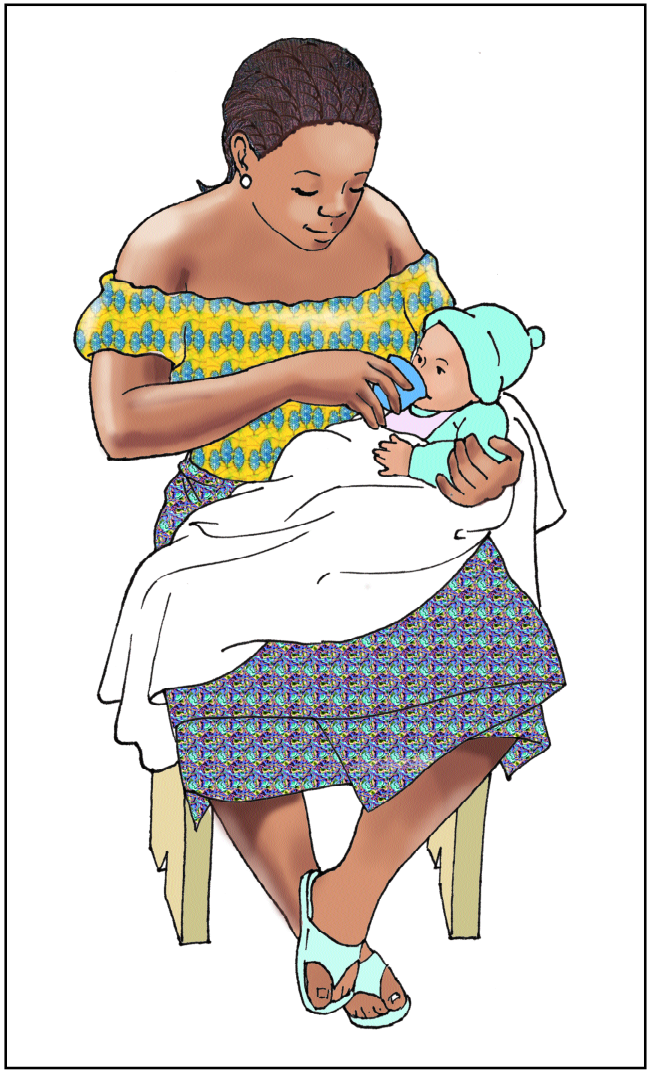


- Ne pressez pas le mamelon. Ne frottez pas vos doigts le long du sein.
- Les doigts doivent « rouler » sur le sein.
- Tirez le lait d'un sein pendant 3 à 5 minutes jusqu'à ce que l'écoulement de lait diminue, puis passez à l'autre sein. Ensuite, recommencez la même chose avec le premier sein puis l'autre. Continuez jusqu'à ce que le sein soit vide.
- Videz le sein complètement prendra entre 20 et 30 minutes.
- Si vous avez un réfrigérateur, vous pouvez conserver le lait tiré pendant 24 heures. Autrement, vous ne pouvez le conserver que pendant 8 heures dans un récipient propre et fermé.

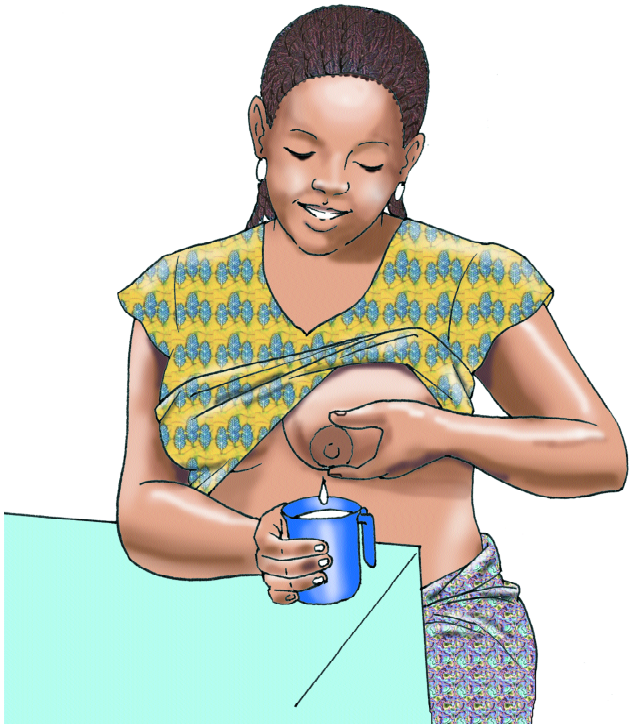
Comment utiliser la tasse ?

- Lavez la tasse avec de l'eau et du savon.
- Tenez votre bébé dans une position assise. Placez un torchon sous son menton pour protéger ses habits.
- Posez délicatement la tasse sur la lèvre inférieure du bébé et la pencher jusqu'à ce que le lait touche la lèvre.
- La tasse reste sur la lèvre inférieure et les côtés de la tasse touchent l'extérieur des lèvres.

- Maintenez la tasse penchée pour que le bébé puisse boire le lait. Ne versez pas le lait dans la bouche du bébé et n'appuyez pas la lèvre inférieure du bébé.



- La plupart des bébés apprennent rapidement à boire à la tasse.
- Votre bébé a fini lorsqu'il ferme la bouche et ne boit plus.
- Si le bébé ne boit pas beaucoup, n'insistez pas et donnez lui à boire plus souvent.
- Regardez votre bébé et parlez-lui pour lui montrer votre amour.
- Evitez de donner du lait artificiel ou d'autres liquides à votre bébé dans un biberon. Les biberons sont difficiles à nettoyer et peuvent rendre votre bébé très malade.

Ce dépliant est adapté et traduit des documents originaux développés par l'OMS. Le soutien technique et financier au développement de cette brochure a été apporté par EGPAF et PATH, avec le financement du Plan d'Urgence des Etats-Unis d'Amérique de Lutte contre le SIDA".

Comment tirer (exprimer) le Lait Maternel ?