

GUIDE N°1

Comprendre les bases du tire-allaitement

Pour un tire-allaitement réussi



PRÉAMBULE

Le secret d'un tire-allaitement qui marche est la régularité et la durée. Ne surtout pas l'oublier et le garder à l'esprit quand on cherche à améliorer sa lactation !

Un peu de vocabulaire...

- **TA** : tire-allaitement ou tire-allaitante (allaitement en utilisant le tire-lait)
- **TAE** : tire-allaitement exclusif ou tire-allaitante exclusive (allaitement sans donner le sein, par choix ou par obligation, les seules à qui on peut conseiller le biberon)
- **TAO** : tire-allaitement occasionnel ou tire-allaitante occasionnelle (principalement allaitement au sein et utilisation du tire-lait pour la garde de bébé)
- **TL** : tire-lait
- **bds** : bouts de sein
- **LM** : lait maternel
- **LA** : lait artificiel, ou PCN (préparation commerciale pour nourrisson)

Quand tirer son lait ?

En **TAE**, tirer régulièrement (à **horaires fixes** de préférence, max +/- 30 min de décalage) pendant **20 à 30 min**, en se détendant et en ne fixant pas du regard les biberons de recueil. Se focaliser sur les quantités tirées n'est pas productif ou encourageant.

En début de TAE **il est conseillé de tirer 8 fois par jour**, on peut même aller jusqu'à 10 fois par jour pour bien lancer la lactation !

En **TAO**, suivre son programme (faire un stock au congélateur ou tirer en l'absence de bébé).

Faut-il stériliser le matériel de tirage ?

Sauf cas particulier (état faible de bébé, don au lactarium...) la stérilisation n'est nécessaire qu'à réception du kit. Ensuite, eau chaude et produit vaisselle, voire trempage si on ne veut pas nettoyer tout de suite, sont bien suffisant. Laisser égoutter sur un arbre à biberon ou du papier essuie-tout propre.

ASTUCE !

Les téterelles peuvent n'être lavées qu'une fois par jour : entre les tirages elles sont stockés au frigo, dans un sachet zip ou une boîte de conservation. Cela permet de limiter le temps passé à faire la vaisselle.

S'il y a de l'humidité dans les tuyaux après tirage, laisser pomper à vide quelques minutes (le temps de faire la vaisselle par exemple) ou les faire tourner au-dessus de sa tête (lasso ou hélicoptère, selon sa préférence).



Une histoire de taille...

Pour un **tirage optimum** il est nécessaire de prendre la bonne taille de téterelle (d'après une mesure du téton prise **après** stimulation) : **elle peut être différente pour chaque sein**. Il existe des réglettes que peut fournir la pharmacie ou le loueur, pour que vous puissiez prendre la mesure. Attention, chez certaines mamans, le tire-lait fait plus grossir le téton qu'une tétée avec bébé, il est donc important de prendre la mesure après tirage pour être au plus proche de la taille nécessaire. Connaître sa taille permet de s'orienter vers une marque de TL, car elles ne proposent pas toutes les mêmes tailles. **Nous vous conseillons de lire notre guide sur les tire-lait et téterelles.**

