

TIRE LAIT

Les conseils de mon pharmacien

Comment recueillir son lait en toute sécurité ?

Avant l'expression

1. Se laver les mains
2. Utiliser des téterelles propres

Après l'expression

1. Rincer les téterelles (embout, flacon de recueil, valves, connecteur) à l'eau froide pour retirer les résidus de lait
2. Laver ces éléments à l'eau chaude savonneuse
3. Rincer à l'eau froide
4. Laisser sécher à l'air libre sans essuyer
Noter la date et l'heure du recueil sur le contenant

Noter la date et l'heure du recueil sur le contenant

Comment conserver le lait ?

Les contenants

- Sachets de conservation du lait maternel à usage unique
- Récipients réutilisables

Combien de temps ?

- 4h maximum (à température ambiante 20-25°C)
- 48h maximum au réfrigérateur (température inférieure ou égale à 4°C)
- 4 mois maximum au congélateur (à une température de moins 18°C)

A retenir

- Temps de conservation non cumulatifs
- Tout lait décongelé doit être consommé dans les 24h ou jeté. Il ne doit jamais être recongelé.

Comment donner le lait ?

A retenir

- **Prudence avec les biberons :** risque de préférence sein - tétine

Il est préférable d'attendre au moins 4 semaines après la mise en route de l'allaitement pour envisager l'utilisation du biberon

- **Si le nourrisson a moins de quatre semaines** porter une attention particulière à l'usage des tétines qui peut compromettre la réussite de l'allaitement **privilégier une méthode alternative au biberon (demander conseil à votre pharmacien)**
- **Si le nourrisson a plus de quatre semaines** il est préférable d'utiliser une **tétine à base large** afin que le bébé continue de s'alimenter en ouvrant grand la bouche