

# Allaitement naturel

Conseil de stockage · Dégel · Réchauffement

## Avant de pomper

Lavez-vous soigneusement les mains à l'eau savonneuse. Nettoyez toutes les pièces de collecte de lait entrant en contact avec votre sein ou avec du lait dans un lave-vaisselle ou avec de l'eau chaude savonneuse, puis rincez à l'eau froide et laissez sécher à l'air sur une serviette propre.



## CONSEILS POUR LE POMPAGE

- Le pompage ne doit pas être douloureux ! Votre mamelon doit s'adapter confortablement dans la collerette/la base de la pompe. Adressez-vous à une conseillère en allaitement si vous avez besoin d'une taille différente.
- Le pompage exige de la pratique. Ne vous découragez pas si vous n'obtenez pas beaucoup de lait pour commencer. La quantité de lait que vous pompez diffère de celle que votre corps produit lorsque vous donnez le sein à votre bébé.
- Commencez à pomper et congeler votre lait au moins 2 semaines avant de retourner travailler ou étudier. Vous pouvez pomper une ou deux fois par jour. Pompez entre les séances d'allaitement ou après. Certaines mamans préfèrent commencer à pomper beaucoup plus tôt (3-4 semaines avant de retourner au bureau) pour s'entraîner à utiliser leur pompe et s'assurer d'un approvisionnement approprié. Demandez des conseils si vous n'êtes pas certaine de la meilleure option dans votre cas.
- Lorsque vous n'avez pas votre bébé avec vous, essayez de pomper toutes les 3 heures ou autant que possible.

**Les pompes personnelles (pour utilisatrice unique) que vous achetez dans un magasin ne doivent jamais être revendues ni partagées entre mamans.**

- Les pièces internes ne sont pas facilement nettoyables entre différentes mamans pour garantir la sécurité.
- Elles ont une durée de vie limitée et ne sont pas garanties pour générer autant de vitesse ou de succion après une utilisation continue sur le long terme.

La plupart des compagnies d'assurance fournissent des tire-laits ; veuillez vérifier ce qui est à votre disposition. Des tire-laits sont également disponibles auprès de WIC pour les personnes éligibles qui ont besoin d'une pompe. Veuillez contacter votre bureau WIC local.

Conseils adaptés par Les Centers for Disease Control and Prevention (CDC – Centres pour le contrôle et la prévention des maladies), Manipulation et stockage corrects du lait maternel, [www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling\\_breastmilk.htm](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm).

	Durée de stockage
Sac-glacière isolant avec bloc réfrigérant	24 heures
Réfrigérateur	3-5 jours
Compartment congélateur d'un mini réfrigérateur ou réfrigérateur compact	2 semaines
Compartment congélateur d'un réfrigérateur avec cloisons séparées	3-6 mois
Surgélateur vertical ou horizontal	6-12 mois

## CONSEIL DE STOCKAGE

- Congelez votre lait en petites portions (55 à 115 g). Vous gaspillerez moins de lait de cette façon.
- Assurez-vous de laisser un espace supplémentaire en haut du récipient pour que la bouteille ou le sac ne déborde pas en congelant.
- Refroidissez le lait maternel dès que possible. Si vous n'avez pas l'intention d'utiliser le lait sous quelques jours, congelez-le.
- Étiquetez le lait avec la date de son pompage et utilisez le lait avec la date la plus ancienne en premier.
- N'ajoutez pas de lait frais à du lait déjà congelé dans un récipient de stockage.
- Si vous utilisez des poches de stockage pour conserver votre lait maternel, posez-les à plat. Cela fait gagner de la place et permet au lait de décongeler plus rapidement.
- Ne gardez pas le lait d'une bouteille pour un autre biberon.

### Décongélation et réchauffement du lait maternel

- Dégelez le lait maternel congelé dans votre réfrigérateur, sous l'eau chaude du robinet ou dans un bol d'eau tiède.
- Utilisez le lait décongelé sous 24 heures.
- Ne recongelez jamais du lait congelé auparavant.

### N'utilisez pas de four à micro-ondes pour le lait maternel !

Des points chauds peuvent se former dans le lait et brûler la bouche de votre bébé. Le four à micro-ondes peut également modifier votre lait maternel.

Vous pouvez aider votre bébé à apprendre à boire au biberon une fois que l'allaitement au sein se passe bien. Il est conseillé de patienter 3 à 4 semaines, si possible.

[health.mo.gov/living/families/wic](http://health.mo.gov/living/families/wic)



DÉPARTEMENT DE LA SANTÉ DU MISSOURI ET SERVICES PRINCIPAUX  
WIC et Services de nutrition

P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204  
Un EMPLOYEUR POUR L'ÉGALITÉ DES CHANCES/D'ACTION POSITIVE