

## De quelle quantité de lait maternel mon enfant a-t-il besoin ?

Les besoins en lait et le nombre de tétées varient fortement d'un enfant à l'autre ainsi que d'un jour à l'autre. Ce schéma vous montre la quantité minimale et maximale de lait dont un enfant a besoin chaque jour. Votre enfant vous indique par lui-même quelle quantité et à quelle fréquence il doit boire. Nourrissez votre enfant quand il le réclame et ne le forcez pas à vider une portion. Un exemple : Votre enfant a moins de 6 mois et pèse 5 kilos. La quantité quotidienne de lait varie entre 600 et 800 ml. Si votre enfant boit généralement 8 fois par jour, vous pouvez alors lui proposer des portions de 100 ml. **Vous avez des doutes ? Alors, prenez contact avec votre infirmière ou votre sage-femme.**

## Conservation du lait maternel

Si vous tirez et conservez le lait maternel de manière hygiénique, sa qualité restera optimale pendant la durée spécifiée.

À température ambiante : 4 heures

Au frigo : 4 jours

Au congélateur : 6 mois

### CONSEILS POUR LA CONSERVATION

- Laissez refroidir de petites portions de lait maternel au réfrigérateur pendant un certain temps avant de les rassembler.
- Pour éviter les petits accidents, placez un sachet de conservation dans un verre avant d'y verser le lait.
- Notez la date à laquelle le lait a été tiré, le contenu et le nom de votre enfant sur l'étiquette.
- Il est préférable de congeler le lait aussi rapidement que possible après qu'il a été tiré, de préférence dans les 24 heures.
- Congelez de petites portions (60 à 120 ml) et placez les sachets de conservation en position horizontale. Le lait se décongèlera ainsi plus rapidement lorsque vous en aurez besoin et vous aurez moins de restes à jeter.

## Hygiène

Des bactéries vivent sur votre peau et peuvent se multiplier dans le lait maternel. Les graisses provenant du lait maternel et les squames adhèrent facilement aux matériaux et constituent un terreau propice aux bactéries. C'est pourquoi une bonne hygiène des mains, le rinçage immédiat après utilisation et un nettoyage en profondeur de tout

le matériel avant l'utilisation suivante sont importants. Découvrez-en plus sur l'entretien et l'hygiène lorsque l'on tire du lait sur le site web.

# Différentes manières de tirer le lait

À la main : Appliquez de la chaleur et massez votre poitrine pendant quelques minutes. Placez vos doigts en faisant une forme de grand C. Faites un mouvement avec les doigts vers votre poitrine, rapprochez-les et déplacez-les vers le mamelon. Répétez ce mouvement

Avec le tire-lait manuel

Avec un tire-lait électrique simple

Avec un tire-lait électrique double

Tirer le lait doit se faire **sans douleur**. Si votre tire-lait permet un réglage de la puissance d'aspiration, partez de la position **la plus faible** et allez progressivement vers une puissance supérieure. Les pompes ayant la puissance d'aspiration la plus élevée ne donnent souvent **pas** un meilleur résultat, mais peuvent toutefois être plus douloureuses. Une autre cause de la douleur peut être la taille non adaptée de la **téterelle**. Vous trouverez sur le site web davantage de conseils pratiques pour tirer le lait.

# Décongélation du lait maternel

## DÉCONGÉLATION LENTE

Décongelez le lait maternel de préférence lentement, à l'arrière du frigo (entre 0 et 4 °C) Utilisez le lait maternel décongelé dans les 24 heures et ne le congelez plus.

## DÉCONGÉLATION RAPIDE

Si vous avez besoin rapidement d'une portion de lait maternel, décongelez-le sous l'eau courante (à une température maximum de 37 °C).

# Réchauffer

## CONSEILS POUR RÉCHAUFFER

- Vous pouvez réchauffer le lait maternel congelé de différentes manières.
- Le lait maternel peut aussi être consommé à température ambiante.
- Réchauffez lentement le lait maternel à une température maximale de 37 °C dans une casserole d'eau chaude ou dans un chauffe-biberon.
- Contrôlez toujours la température du lait avant de le donner à votre bébé.
- N'utilisez pas le four micro-ondes, car le lait serait réchauffé de manière inégale, et il y aura un risque de brûlure. Il peut également en réduire la qualité.

# Donner le lait tiré.

Il est préférable de donner le lait maternel à l'aide d'une cuillère, d'une petite tasse, d'une seringue ou d'un kit d'allaitement. Si vous optez pour un biberon, tenez-le à l'horizontale, utilisez une tétine à débit lent et faites des pauses régulières. Vous éviterez ainsi de donner à votre enfant une préférence pour le biberon qui serait due à un débit de lait plus rapide par rapport à l'allaitement au sein.