

# Tirer votre lait et maintenir votre production

La meilleure façon de produire le plus de lait possible est de nourrir votre bébé chaque fois qu'il montre des signes de faim. C'est pour beaucoup un moyen de garantir une production suffisante pour les besoins nutritionnels de bébé.

Si vous avez subi une chirurgie de la poitrine, si vous co-allaitiez ou si vous devez induire votre lactation, ou si votre bébé a du mal à téter (comme dans le cas d'un bébé prématuré), vous pourriez devoir en plus tirer votre lait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait pour établir et maintenir votre production.

## Tirage ou expression manuelle?

- Si vous souhaitez établir ou augmenter votre production de lait, il est recommandé d'utiliser un tire-lait électrique double pour maximiser la lactation.
- L'expression manuelle de votre lait pendant quelques minutes avant et après le tirage peut augmenter la quantité de lait tiré.
- Le tirage ne doit pas être désagréable. Les téterelles viennent en différents matériaux (en plastique dur ou en silicone souple) et en différentes tailles, des facteurs qui jouent sur le confort et l'efficacité du tirage. Vous pouvez aussi demander à un·e consultant·e en lactation de vous aider à trouver la bonne téterelle.
- Certaines personnes préfèrent au tire-lait électrique le tire-lait manuel, le collecteur passif, ou l'expression manuelle.
- Si vous êtes presque toujours avec votre bébé, l'expression manuelle peut suffire à maintenir votre production et votre confort.

## Tirage

### Séance de tirage complet

Une séance de tirage complet remplace une séance d'allaitement. Il s'agit de tirer tout votre lait des deux côtés pour enclencher dans votre corps la production de lait pour la prochaine séance d'allaitement ou de tirage. **Une séance de tirage complet dure de 15 à 30 minutes.** Il n'est pas recommandé de dépasser 30 minutes ou de tenter de « vider » votre poitrine ou vos seins.

### Séance de tirage supplémentaire

Le tirage supplémentaire se fait après une séance d'allaitement. L'objectif est de stimuler la production, de conserver votre niveau de production ou de collecter du lait pour bébé. **Une séance de tirage supplémentaire dure de 5 à 15 minutes.**

## Raisons de tirer votre lait

**Vous n'allaites pas bébé régulièrement.\***



## Type et fréquence des séances de tirage

Faites une séance de tirage complet toutes les 3 heures ou 8 fois par 24 heures (voir **Tirage nocturne** ci-dessous). Certaines personnes tirent leur lait toutes les 3 heures, et d'autres se donnent des intervalles plus flexibles pour pouvoir dormir, s'occuper d'autres enfants, travailler et remplir d'autres responsabilités.

**Bébé ne boit pas suffisamment quand vous l'allaitez.**



Faites une séance de tirage supplémentaire après chaque séance d'allaitement. Si cela n'est pas possible, tirez votre lait au moins toutes les deux séances d'allaitement.

**Vous souhaitez augmenter votre production de lait.**



Faites une séance de tirage supplémentaire après certaines séances d'allaitement ou chaque fois que vous allaitez. Si vous ne le faites qu'après certaines séances d'allaitement, choisissez toujours les mêmes séances chaque jour pour éviter l'engorgement ou la surproduction.

**Vous devez vous séparer temporairement de bébé parce que vous êtes malade, avez besoin de dormir, devez travailler ou pour d'autres raisons.**



Faites une séance de tirage complet au moment où votre bébé doit boire ou dès que cela est possible. Répétez le tirage si vous devez vous séparer de votre bébé pour plus d'une séance d'allaitement.

*\* Exemples : Vous devez induire votre lactation avant l'arrivée de bébé, le bébé est trop malade ou prématuré pour l'allaitement, vous co-allaites, ou vous avez décidé de tirer votre lait sans allaiter.*

## Tirage nocturne

Comme les hormones de production de lait sont à leur fonctionnement maximal pendant la nuit, la plupart des personnes doivent tirer leur lait ou allaiter au moins une fois durant la nuit pour maintenir une production optimale. Certaines personnes choisissent de ne pas tirer leur lait la nuit, priorisant leur sommeil et leur santé physique et mentale. Voir **Personnalisez votre routine** ci-dessous.

## Pour faciliter l'expression du lait, voici des choses que vous pouvez faire avant d'allaiter ou d'exprimer votre lait :

- Installez-vous confortablement et détendez-vous.
- Ayez de l'eau à portée de main pour vous hydrater.
- Gardez avec vous une collation que vous pourrez manger d'une seule main.
- Une chaleur douce ou un massage peuvent vous aider à faire couler le lait.



## Personnalisez votre routine

**Quelle que soit la quantité de votre lait que vous donnez à bébé, celui-ci en bénéficiera. Vous seul·e pouvez décider de votre routine d'allaitement et de tirage.**

Le fait de tirer votre lait huit fois par jour affectera votre sommeil, vous empêchera parfois de sortir de chez vous à l'improviste et vous enlèvera du temps pour prendre soin de vous et de votre famille. Certaines personnes arrivent à composer avec ces limitations, tandis que d'autres ne peuvent pas maintenir cette fréquence. Dans tous les cas, cela ne remet pas en question votre engagement comme parent ni votre volonté de nourrir votre bébé de lait humain.

Une fois que votre production de lait est établie (environ deux à quatre semaines après la naissance si vous avez porté le bébé), vous pourriez arriver à la maintenir en diminuant la fréquence des tétées ou des séances de tirage. Ou au contraire, peut-être devrez-vous continuer à tirer votre lait toutes les trois heures pour maintenir votre production.

**La production de lait diffère d'un corps à l'autre; ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour l'autre.** Retenez la routine qui vous semble la plus convenable et vous permet de maintenir votre production. Si vous avez besoin de plus de soutien ou de conseils, parlez-en à votre prestataire de soins de santé.



### Quand demander de l'aide à votre équipe soignante

- Votre production de lait semble diminuer ou prend beaucoup de temps à augmenter (selon les signes de faim de bébé, le lait supplémentaire qu'il vous faut lui donner et la quantité de lait que vous arrivez à tirer).
- La prise de bébé vous fait mal. L'allaitement ne devrait pas être douloureux.
- Votre tire-lait vous fait mal. Le tirage ne devrait pas être douloureux.
- Votre tire-lait semble inefficace. Il y a toutes sortes d'ajustements possibles pour améliorer vos séances de tirage : changer de type ou de taille de tétine, essayer un autre type de tire-lait ou ajuster votre technique de tirage.
- Votre routine d'allaitement nuit à votre santé mentale ou vous empêche de dormir suffisamment. Il y a plusieurs façons d'ajuster votre routine pour pouvoir continuer à tirer votre lait ou à allaiter tout en répondant à vos besoins personnels. Il vaut mieux agir plus tôt que tard pour assurer votre bien-être et résoudre les problèmes afin de préserver votre santé et votre lien avec bébé lors du boire.

Pour plus d'informations, visitez le site [transcarebc.ca](https://transcarebc.ca)

Contribution financière

Ce document a été conçu à des fins d'information seulement et ne constitue aucunement un avis médical. Veuillez adresser vos questions et préoccupations à votre équipe soignante.



Santé  
Canada Health  
Canada

*Les opinions exprimées ici ne reflètent pas nécessairement celles de Santé Canada.*