

de vérifier et de nettoyer le moteur, la contamination est possible. Il n'est donc pas recommandé d'utiliser un tire-lait d'occasion.

Si vous décidez malgré tout d'utiliser le tire-lait d'une autre personne, voici les précautions à prendre avant de l'utiliser. Cela ne garantit pas sa sécurité.

- Démontez le tire-lait.
- Mettez les pièces du tire-lait dans un grand chaudron.
- Recouvrez généreusement les pièces d'eau pour éviter de brûler les pièces.
- Faites-les bouillir de 5 à 10 minutes.

### 20.7 L'expression efficace avec un tire-lait manuel ou électrique

La première fois que vous utiliserez un tire-lait, l'écoulement du lait sera plus facile si l'expression se déroule le matin. Pour qu'elle soit efficace, essayez de reproduire le plus possible le rythme et la force de succion de votre bébé lors d'une tétée en reproduisant de 60 à 70 mouvements de succion par minute. Tout comme pour l'expression manuelle, lorsqu'on exprime le lait avec un tire-lait manuel ou électrique simple, il est possible de recueillir le lait qui coule de l'autre sein. Le temps d'expression varie d'une femme à l'autre et est plus court si vous exprimez du lait des deux seins à la fois. Peu importe le modèle choisi, le tire-lait doit demeurer confortable. Alors, si après l'expression vous remarquez des cernes blancs sur votre ou vos seins ou que vous sentez une friction durant l'expression, le ou les coupoles du tire-lait sont mal ajustées à vos seins. Ameda et Medela offrent des coupoles



melons & clémentines  
L'allaitement sous toutes ses formes

Boutique • Café  
Consultation • Ateliers

melonsetclementines.com photo: nataliasilberphotography.com