

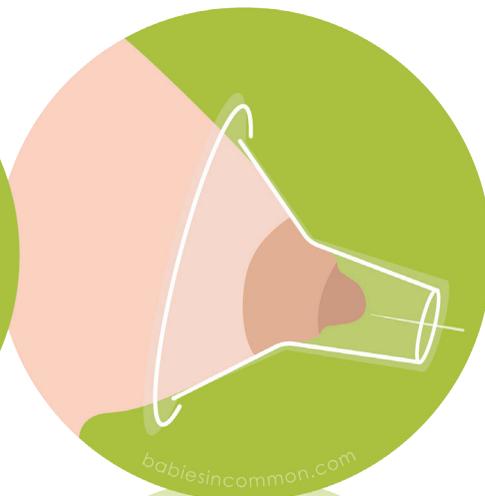
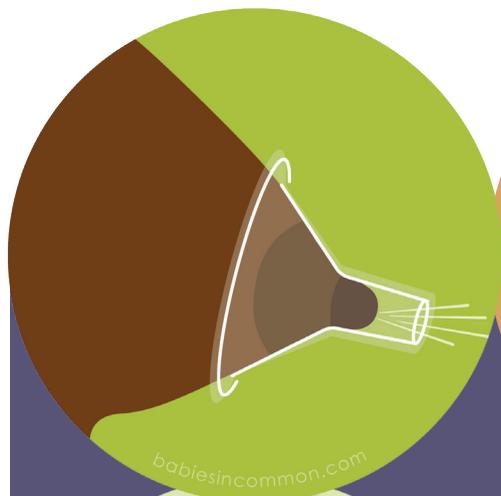
# Le guide pour choisir l'embout idéal

pour votre confort et pour une production de lait optimale et efficace

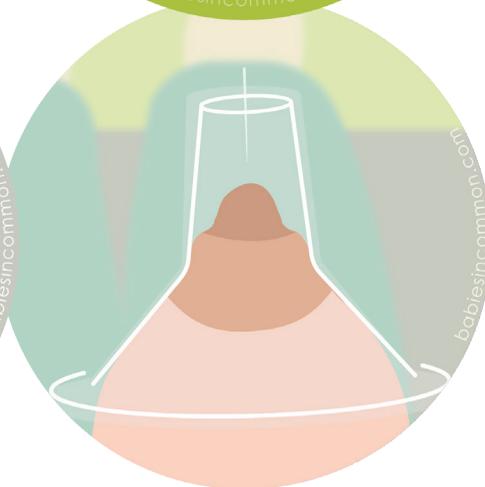
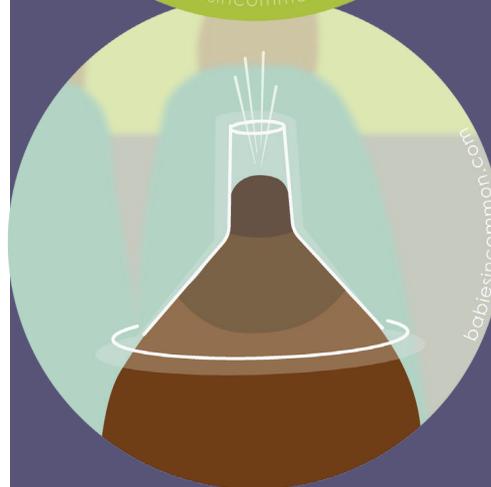
*une méthode de tirage du lait axée sur les résultats*

Ressenti — Intensité — Rythme — Volume

VUE LATÉRALE



VUE DU PARENT



## Parfait

- seul le mamelon est aspiré dans le tunnel
- les côtés du mamelon touchent les parois du tunnel
- le mamelon bouge légèrement d'avant en arrière dans le tunnel
- le lait jaillit pendant le tirage
- idéal pour une séance de 15 à 20 minutes (des deux côtés en même temps)
- légère sensation de traction ou aucune sensation

## Trop grand

- peut être douloureux
- risque d'obtenir moins de lait, avec un effet goutte-à-goutte
- le mamelon se déplace d'un côté à l'autre dans le tunnel
- la séance de tirage risque de durer longtemps
- risque accru de gonflement et de lésion du mamelon
- l'aréole est aspirée dans le tunnel et risque d'enfler
- selon les recommandations obsolètes, la taille correspond parfaitement ; d'après les données cliniques plus récentes, la taille est trop grande

## Beaucoup trop grand

## Ressenti de l'embout (taille, forme, matériau)

### Quelle est la taille, la forme ou le matériau le plus confortable (et qui permet d'extraire le plus de lait) ?

En règle générale, l'embout qui se rapproche le plus de la taille du mamelon est le plus confortable (et permet d'obtenir le plus de lait). Commencez par mesurer la largeur de la pointe de chaque mamelon (les deux côtés peuvent être différents).

1. Touchez/tirez doucement sur le mamelon pour le faire dépasser légèrement.
2. Utilisez un outil de mesure gradué en centimètres (cm) ou en millimètres (mm). Commencez en plaçant le 0 à côté d'un bord de la pointe du mamelon. L'outil ne doit pas forcément toucher le mamelon.
3. Allumez le tire-lait au niveau de vide/intensité le plus faible et essayez de tirer votre lait en utilisant 2 ou 3 tailles d'embouts rigides différents : le premier doit être un peu plus petit que le mamelon, le deuxième à peu près de la même taille que le mamelon, et le troisième un peu plus grand que le mamelon.
  - **Ajustement parfait ou optimal** : Les côtés du mamelon touchent les parois du tunnel de l'embout et le mamelon glisse doucement d'avant en arrière à l'intérieur. Il doit également être confortable et le lait doit s'écouler facilement.
  - **Trop petit** : Le mamelon ne bouge pas aisément dans le tunnel et moins de lait s'écoule, voire aucun.
  - **Trop grand** : Douleur, gonflement du mamelon, diminution de la quantité de lait produite.

*L'application d'une fine couche d'huile de noix de coco ou de baume pour mamelons sur la courbure de l'embout peut améliorer le confort. Le tirage du lait doit être agréable et donner beaucoup de lait !*

## Puissance du tire-lait (pression de vide/traction)

### Quelle est la puissance de traction exercée par le tire-lait sur le mamelon ?

La puissance de traction appliquée au mamelon dans le tunnel de l'embout dépend du modèle de tire-lait utilisé. Chaque tire-lait est différent. Tous les parents qui tirent leur lait n'ont pas besoin d'une puissance de traction élevée. Une fois que le lait commence à jaillir et que la sensation est confortable, conservez ce niveau de vide et réglez la vitesse de cycle.

Augmentez la puissance de traction au cours de la séance si vous ne ressentez pas d'inconfort et que vous voyez davantage de lait jaillir.

*La séance de tirage du lait doit être agréable du début à la fin, ce n'est pas quelque chose que l'on doit « endurer ». À l'issue de la séance, vous ne devez pas ressentir d'inconfort au niveau des mamelons. Le mamelon doit avoir à peu près la même taille (largeur) avant et après la séance (toutefois il peut avoir une forme plus allongée après le tirage).*

### Qu'en est-il des embouts et des inserts en silicone ?

Pour les parents désireux d'obtenir plus de lait pendant les séances de tirage du lait, mais qui veulent essayer des inserts ou des embouts en silicone, il est préférable de commencer par essayer des embouts en plastique rigide afin de trouver la taille idéale qui correspond à chaque mamelon. Dans un deuxième temps, essayez les embouts et/ou les inserts en silicone et voyez si le confort et la quantité de lait obtenue s'améliorent par rapport à l'utilisation de l'embout rigide le mieux adapté au mamelon. Beaucoup de gens constatent qu'ils obtiennent plus de lait avec un embout rigide de taille optimale, sans inconfort.

**Besoin d'aide ?** Trouvez un professionnel de l'allaitement qui a l'habitude d'observer les séances de tirage à l'aide de différents types d'embouts. Il pourra organiser un rendez-vous en personne ou en vidéo pour vous aider à trouver la taille d'embout qui vous correspond. Pour toute question, ou pour trouver un professionnel près de chez vous qui pourra vous aider à sélectionner la bonne taille d'embouts, veuillez contacter votre centre WIC local.

Guide The Flange FITS™ par Jeanette Mesite Frem, Master of Health Science (MHS, Master en sciences de la santé), IBCLC, Registered Lactation Consultant (RLC, consultante en lactation agréée), Certified Childbirth Educator (CCE, éducatrice certifiée en matière d'accouchement).

Reproduction et diffusion autorisées avec mention de la source. Montage et recadrage interdits.

Assistance à la rédaction : Nikki Lee, RN, BSN, MS, IBCLC, RLC, CCE et le Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants) du Washington State Dept of Health (ministère de la Santé de l'État de Washington).

Washington. Stephanie Audette Connor, graphiste.

Les informations contenues dans ce document sont issues de Babies in Common. Des traductions ont été réalisées par le Special Supplemental Nutrition Program for Women, Infants and Children (WIC, programme spécial de nutrition supplémentaire pour les femmes, les nourrissons et les enfants) du Department of Health (ministère de la Santé) de l'État de Washington aux fins d'accès équitables informations contenues dans ce document uniquement.

## Tempo du tire-lait (vitesse de cycle, rythme, vibration)

### Quel tempo sélectionner sur le tire-lait ?

Celui qui permet de faire jaillir le plus de lait. Le tempo, ce n'est pas seulement la vitesse ou le cycle, mais aussi le rythme. Certains tire-laits présentent un tempo simple, d'autres proposent des options. Pensez au tempo comme à une musique sur laquelle danser. Certains tempos sont plus rapides, plus lents ou rapides et lents. Déterminez quel réglage vous convient sur le tire-lait que vous utilisez. Certains tire-laits ont un tempo de type traction-relâchement, tandis que d'autres ont un tempo plutôt vibratoire.

#### Conseils utiles :

- Commencez au tempo le plus rapide et après 20-30 secondes d'écoulement de lait, réglez un tempo plus lent - vous devriez voir plus de lait jaillir.
- Si le lait cesse de jaillir à tout moment pendant la séance, réglez un tempo plus rapide pendant 1 à 2 minutes, puis revenez de nouveau à un tempo plus lent.

*Certaines personnes préfèrent garder un tempo plus rapide pendant toute la séance - modifiez le tempo pour découvrir quels réglages vous conviennent le mieux en termes de volume de lait et de confort. Certains parents doivent peut-être choisir un autre modèle de tire-lait qui leur conviendra mieux. La séance idéale dure 15 à 20 minutes.*

## Volume de lait (gouttes, écoulement ; le lait qui jaillit est l'idéal)

### Quelle quantité de lait doit-on obtenir en tirant son lait ?

La réponse dépend de nombreux facteurs, mais l'objectif est de voir le lait jaillir pendant la séance. Obtenir des gouttes et un écoulement léger à certains moments de la séance est acceptable, mais dans l'idéal, vous devez voir et entendre le lait jaillir pendant la majeure partie de la séance.

#### Conseils utiles :

- Beaucoup de gens constatent qu'ils obtiennent plus de lait lorsque l'embout est parfaitement adapté. Ils obtiennent parfois la même quantité de lait, ou davantage, dans un laps de temps plus court, par comparaison à l'utilisation d'embouts trop grands.
- L'expression manuelle du lait pendant, ou à l'issue d'une séance de tirage à l'aide d'un tire-lait, peut aider à faire sortir plus de lait.
- Le sein gauche peut produire plus ou moins de lait que le sein droit.
- Il est normal d'avoir plus de lait le matin.

*Si vous voulez produire plus de lait, il est préférable de demander l'aide d'un professionnel de l'allaitement, spécialisé dans le tirage et la production de lait.*

Mesurez la pointe du mamelon avant de tirer le lait pour estimer la taille d'embout.

aréole

pointe du mamelon



1 cm = 10 mm.  
La taille des embouts est exprimée en mm.