

chpc } Hygiène pour le don de lait au lactarium

Vous avez souhaité faire don de votre lait au lactarium du Centre Hospitalier Public du Cotentin et nous vous en remercions.

Pour la santé des nouveau-nés, il est essentiel de respecter les **règles d'hygiène** décrites dans ce livret.



Contact lactarium



Le lactarium fait partie du service de Néonatalogie. Il est ouvert tous les jours, y compris le dimanche et les jours fériés.

Pour toute question, contactez directement le **07 60 36 72 51**.

Avant de recueillir votre lait



Votre hygiène de vie

Il n'y a pas de nourriture interdite.

Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et variée. Buvez de façon régulière, à votre soif, de préférence de l'eau. La quantité de lait n'augmente pas en buvant plus.



Pas de tabac ni d'alcool
Thé et café avec modération

Ne faites **pas d'auto-médication**. Demandez conseil à votre médecin, qui vous prescrira un traitement compatible avec l'allaitement.

Si toutefois vous devez prendre un traitement médicamenteux, merci d'avertir le lactarium.

Votre hygiène corporelle

- Prenez une douche ou un bain quotidiennement
- Changez de sous-vêtements tous les jours
- Effectuez un soin des seins avant chaque utilisation du tire-lait (eau et savon doux liquide, sans parfum, rinçage et séchage soigneux)



Lavez-vous les mains soigneusement au savon doux avant le recueil puis essuyez-les avec du papier absorbant



Pour nettoyer votre tire-lait, référez-vous à la notice d'entretien de votre appareil



Le recueil



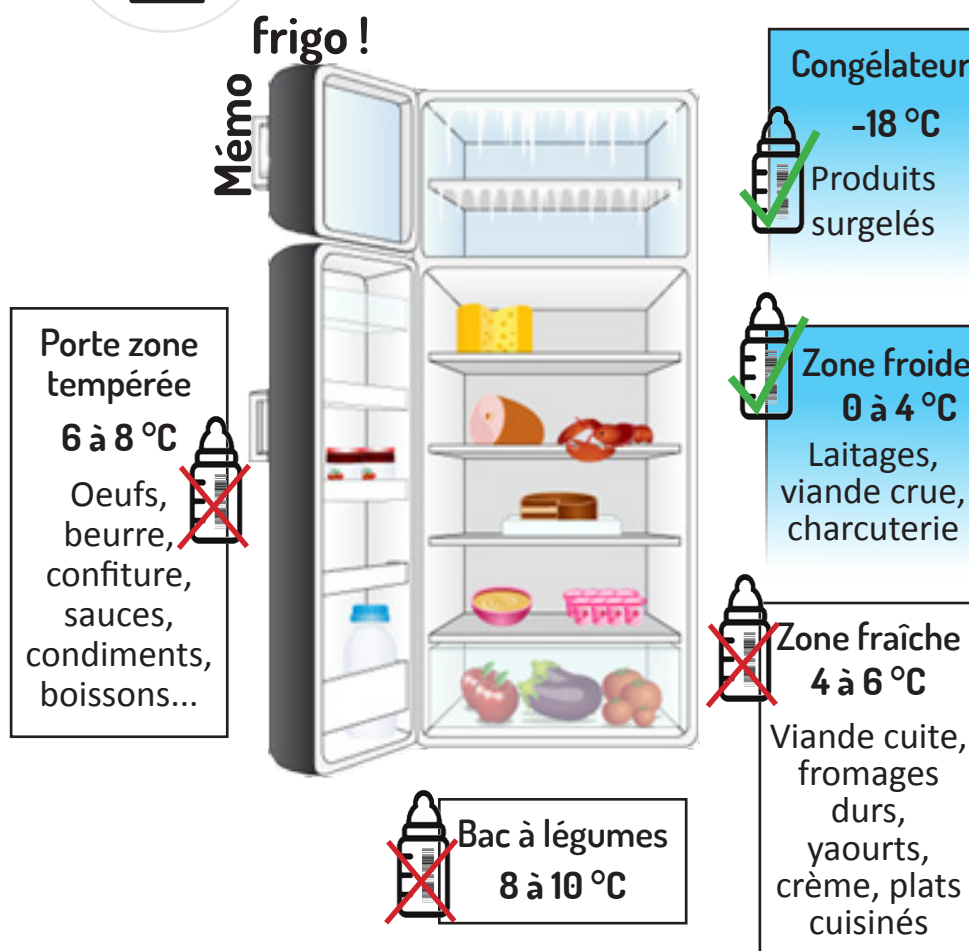
Le lait doit être **recueilli et conservé uniquement dans les biberons stériles** qui vous ont été fournis par le lactarium. Ne dépassez pas 120 ml de lait par biberon (au besoin, répartir dans plusieurs biberons).

Après remplissage :

- Refermez délicatement le biberon en veillant à ne pas toucher l'intérieur du goulot et du bouchon avec les doigts
- Complétez une étiquette (avec code barre, fournie par le lactarium) en indiquant, **au stylo bille** la date, l'heure et le volume recueilli
- Collez l'étiquette à code barre verticalement sur le biberon
- Passez le biberon sous l'eau fraîche avant de les stocker au réfrigérateur afin d'éviter un choc de température trop violent (de 37°C à 4°C...)



Ne jamais mélanger un lait qui vient d'être recueilli avec un lait déjà réfrigéré



Mettez les biberons au réfrigérateur dans une boîte dédiée, isolée des autres aliments.

La température doit être comprise entre 0 et 4°C (il est important de vérifier cette température).

Stockage maximum 24 heures. Au-delà, il doit impérativement être congelé à -18°C

Mémo entretien du réfrigérateur :

- 2 fois/mois, dégivrez puis lavez soigneusement les parois et clayettes au détergent vaisselle
- Rincez à l'eau claire
- Désinfectez à l'eau javellisée*, laissez agir 10 mn puis rincez

* Eau javellisée : 75 ml d'eau de Javel (environ un verre à moutarde) complété par 1L d'eau froide. La préparation à partir d'un berlingot d'extrait de Javel nécessite d'abord de préparer de l'eau de Javel en versant cet extrait dans un bidon opaque de 1L puis de le compléter à un litre avant de procéder à la deuxième dilution avec le verre à moutarde

Le transport



Lait réfrigéré

- Le transport du lait réfrigéré vers le lactarium doit **obligatoirement** être effectué dans un **sac isotherme** ou une **glacière** comportant des pains de glace congelés
- La durée du transport **ne doit pas excéder 1h**. Au-delà, le lait sera détruit



Lait congelé

- Celui-ci **ne doit pas être transporté par vos soins**. Il doit être immédiatement congelé à -18°C et la puéricultrice assurant la collecte se chargera du transport vers le lactarium
- Si vous tirez votre lait pour votre propre enfant, le lait non acheminé au service dans les 24h doit être congelé et conservé à votre domicile
- Il est important de **contrôler** la température du congélateur

Autres conseils



Fièvre

Diminution de la lactation

Crevasses

Engorgement

Gerçures

Pour toute interrogation, n'hésitez pas à nous en parler !

Une consultante en lactation est à votre écoute



En cas d'engorgement :

- Appliquez sur vos seins des compresses chaudes (ou un gant de toilette imbibé d'eau chaude) au moment de l'extraction ou douchez-vous les seins 10 mn avant le recueil
- Le froid peut vous soulager entre les extractions
- En cas de persistance des symptômes, consultez votre médecin

