



Lactarium du CHUV

Votre lait, leur futur

Guide d'information pour les donneuses



Nous vous remercions d'avoir choisi de faire don de votre excédent de lait!
Grâce à vous, des nouveau-nés hospitalisés au Service de néonatalogie du CHUV pourront grandir en meilleure santé.

Objectif du guide

Ce guide vous fournit les informations nécessaires sur la manière de donner votre lait en toute sécurité, conformément aux recommandations nationales et internationales.

Votre collaboration est capitale pour assurer la qualité et la sécurité du lait transmis aux nouveau-nés les plus vulnérables.

Recommandations pour tirer votre lait

Quel est le matériel mis à ma disposition pour donner mon lait?

Un kit vous est remis suite au deuxième entretien avec notre équipe du lactarium.

Il comprend:

- Un tire-lait
- Des sets de tire-laits et goupillon qui seront changés tous les 3 mois
- Des biberons vides
- Des étiquettes à remplir et à coller sur les récipients.
- Deux thermomètres et une feuille pour noter la température quotidienne de votre réfrigérateur et de votre congélateur.
- Un flacon de solution hydroalcoolique et des lingettes désinfectantes.

Kit remis par le transporteur:

- (Ré) approvisionnement en étiquettes et en biberons en fonction des besoins.
- À la réception des étiquettes, veuillez vérifier que votre nom est correctement inscrit.
- Un traceur de température à coller sur le premier biberon tiré, à placer au congélateur et à remettre au transporteur lors de la première collecte.



Quelles sont les mesures d'hygiène personnelle à respecter?

- Lors de la douche ou de la toilette quotidienne, utilisez un savon non parfumé pour laver vos seins, rincez-les bien et utilisez une serviette propre. Changez de serviette et de soutien-gorge régulièrement.
- Changez régulièrement les compresses d'allaitement.
- Evitez l'utilisation de toute lotion corporelle, parfum ou produit parfumé tel que lait corporel sur la poitrine.
- Ne désinfectez pas vos seins, car leur peau est fragile.

Quelles sont les mesures d'hygiène à suivre avant de tirer mon lait?

- Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon et séchez-les avec du papier absorbant.
- Désinfectez avec les lingettes désinfectantes:
 - i) la surface où vous déposerez le tire-lait, les sets et les biberons;
 - ii) Le tire-lait avant et après utilisation.
- Installez-vous et désinfectez-vous les mains au dernier moment avant de commencer à tire votre lait.
- Évitez de toucher des objets pendant que vous tirez votre lait.
- Désinfectez-vous une nouvelle fois les mains avant de fermer les biberons.

Merci d'avance de respecter ces règles d'hygiène très importantes pour assurer la sécurité du lait. Si une analyse microbiologique de lait de donneuses ne répond pas aux exigences d'hygiène, nous serons malheureusement dans l'impossibilité d'utiliser ce lait pour l'administrer aux nouveau-nés hospitalisés. Si vous avez un doute sur le bon respect des règles d'hygiène lors de l'extraction de votre lait, il est préférable d'exclure les bouteilles du lot qui seront transmises au lactarium.

Comment dois-je collecter le lait tiré?

- Utilisez uniquement les biberons fournis par le lactarium ou transporteur.
- Lors de l'ouverture du biberon, de son remplissage et de sa fermeture, ne touchez pas l'intérieur du couvercle et de son goulot
- Lors du remplissage du biberon, il est important de laisser un vide d'environ 2,5 cm car le lait se dilate lors de la congélation.
- Ne jamais rassembler le lait de différents biberons et ne jamais réouvrir un biberon fermé.

Comment dois-je nettoyer le set tire-lait après utilisation?



Vidéo: entretien du set tire-lait

Une fois par jour ou avant chaque tirage de lait que vous allez donner, stérilisez le set préalablement nettoyé: faites bouillir toutes les pièces (sauf les tuyaux) pendant 5 minutes dans une grande casserole (dédiée uniquement à cet usage), en faisant attention qu'elles soient toutes bien recouvertes d'eau.

Recommandations pour conserver votre lait

Comment dois-je conserver le lait tiré?

- Avec le thermomètre fourni, vérifiez et notez quotidiennement sur la feuille fournie la température de votre réfrigérateur et de votre congélateur. Votre réfrigérateur ne doit pas dépasser 5°C et votre congélateur doit être à -21 °C.
- Sur l'étiquette, écrivez au stylo à bille la date et l'heure de l'expression du lait ainsi que les autres informations demandées, puis collez-la sur la bouteille.

Si les étiquettes ne sont pas annotées correctement, nous devons malheureusement jeter le lait.

- Une fois le lait tiré, laissez-le refroidir (maximum 30 minutes à température ambiante ou 24 heures au réfrigérateur) avant de le déposer au congélateur. Les bouteilles de lait doivent être placées dans un récipient (idéalement une boîte), qui les sépare du reste du contenu du congélateur.
- Placez les bouteilles au fond de la partie inférieure du réfrigérateur, car c'est la partie où la température est la plus constante. Ne placez pas les biberons dans la porte du réfrigérateur afin d'éviter les variations de température.
- Ne recongelez jamais du lait qui a été décongelé.

Si vous avez le moindre doute dans la conservation du biberon de lait maternel tiré, il est préférable de l'exclure pour le don au lactarium.

Recommandations concernant la collecte et le transport du lait

Comment s'organise la collecte du lait?

Pour votre confort, une équipe de transport s'occupe de récolter votre lait congelé directement à votre domicile le jeudi. Elle prendra contact avec vous pour convenir de l'heure de collecte. Lors de la collecte, il est important de vérifier que vous avez bien rempli votre feuille des températures et que chaque récipient possède une étiquette dûment remplie. La fréquence de la collecte dépend des quantités de lait extraite et de la capacité de stockage dans votre congélateur mais ne doit pas dépasser 21 jours.

Recommandations concernant l'alimentation et les habitudes de vie

Alimentation

Vous n'avez pas de régime alimentaire particulier à suivre durant l'allaitement ou le don de lait. En revanche il est recommandé d'avoir une alimentation saine et variée. Mangez et buvez suffisamment pour éviter la déshydratation.

Alcool

Toute consommation d'alcool est à proscrire durant la période du don.

Consommation de caféine

Si vous souhaitez boire du café ou du thé, limitez-vous à un maximum de 3 tasses de café ou 6 tasses de thé par 24 heures.

Consommation de tabac, substituts nicotiniques et drogues

Ces substances ne sont pas compatibles avec le don de lait. Nous vous prions donc de vous abstenir de les consommer durant la période de don.

Que faire si vous êtes malade ou devez prendre des médicaments?

En cas de changement de votre état de santé ou de recours à des médicaments, il est nécessaire de nous contacter afin d'évaluer la poursuite du don.

Votre suivi

Durant la période où vous donnez votre lait, notre équipe reste en contact avec vous pour assurer le suivi du processus. Une prise de sang est également réalisée tous les trois mois.

Contact

Pour toute question liée au prélèvement, à la conservation et au transport du lait maternel, n'hésitez pas à:

- Appeler notre hotline au 079 556 80 14, entre 8h et 16h30, les jours ouvrables
- Envoyer un e-mail à l'adresse lactarium@chuv.ch
- Consulter notre Foire aux questions (FAQ) sur notre site www.chuv.ch/lactarium

Votre lait, leur futur

Lactarium du CHUV

Centre de don de lait
pour les nouveau-nés hospitalisés

www.chuv.ch/lactarium

lactarium@chuv.ch

Hotline: 079 556 80 14

