



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 à l'entretien avec notre équipe soignante.

Il comprend :

- Des sets de tire-laits.
- Des bouteilles vides; la première d'entre elles est munie d'un traceur de température qui ne doit pas être enlevé.
- Des étiquettes imprimées à remplir avec un stylo à bille et à coller sur les récipients (à la réception, veuillez vérifier que votre nom est correctement inscrit sur ces étiquettes).
- Un thermomètre et une feuille pour noter la température quotidienne de votre réfrigérateur et de votre congélateur.
- Un goupillon pour nettoyer chaque set du tire-lait.

Des tire-laits et glacières sont également à votre disposition à la Maternité du CHUV. Ils peuvent aussi vous être livrés gratuitement à votre domicile.

Nous vous réapprovisionnerons en étiquettes et en bouteilles en fonction des besoins.

Les sets tire-lait doivent être changés tous les 3 mois. Pour toute demande de matériel, vous pouvez contacter notre hotline ou nous envoyer un e-mail.



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?

- Désinfectez-vous ou lavez-vous soigneusement les mains avec de l'eau et du savon et séchez-les avec un papier absorbant ou une serviette personnelle propre, qui doit être changée chaque jour.
- Si vous touchez des objets pendant que vous tirez votre lait, désinfectez-vous une nouvelle fois les mains.

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.

Comment dois-je collecter le lait tiré?

- Utilisez uniquement les bouteilles fournies par le lactarium.
- Lors de l'ouverture de la bouteille, de son remplissage et de sa fermeture, ne touchez pas l'intérieur du couvercle, du goulot ou de la bouteille.
- Lors du remplissage de la bouteille, il est important de laisser un vide d'environ 2,5 cm car le lait se dilate lors de la congélation.
- Essayez de remplir au minimum 15 ml par bouteille.

Comment dois-je nettoyer le set tire-lait avant la première utilisation et après chaque utilisation?

1. Démontez et rincez toutes les pièces à l'eau froide.
2. Avec le goupillon, nettoyez toutes les pièces au produit vaisselle et à l'eau chaude, puis rincez-les à l'eau claire jusqu'à ce que tout soit propre.
3. Laissez sécher chaque pièce sur un papier absorbant ou un chiffon propre.
4. Une fois que toutes les pièces sont sèches, placez-les dans une boîte de rangement avec un couvercle.

Une fois par jour

- Nettoyer le tire-lait avec un chiffon à l'eau et au produit vaisselle ou utiliser un désinfectant à base d'alcool:
 - Une fois le set nettoyé, faire bouillir toutes les pièces (sauf les tuyaux) et le goupillon pendant 10 minutes, par exemple dans une grande casserole, en faisant attention qu'elles soient toutes bien recouvertes d'eau; ou
 - Passer le set tire-lait dans un appareil de désinfection prévu à cet effet; ou
 - Le mettre au lave-vaisselle à 60°C au moins.
- En cas de dépôts de calcaire, vous pouvez ajouter à l'eau bouillante du vinaigre ou du jus de citron frais.
- Vérifier les tuyaux: s'il y a présence de lait et s'il y a condensation, nettoyez-les sous l'eau chaude et faites fonctionner le tire-lait à vide pour les sécher.

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 -18°C.
- Sur l'étiquette, écrivez au stylo bille la date et l'heure de la première 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, placez-le au plus vite au réfrigérateur ou au congélateur:
 - Si votre bouteille est pleine, mettez-la au congélateur.
 - Si vous n'avez pas rempli entièrement une bouteille, juste après avoir tiré votre lait, vous pouvez la placer au réfrigérateur, pour 24 heures au maximum. Vous pouvez combiner ce lait à un autre lait précédemment tiré, mais seulement sur une période de 24 heures car le lait doit ensuite être congelé. Dans ce cas, la durée de conservation maximale doit se baser sur le lait maternel tiré en premier.

Conservation au congélateur:

- Ne recongelez jamais du lait qui a été décongelé.
- N'ajoutez pas de lait frais dans un récipient de lait déjà congelé.

Conservation au réfrigérateur:

- Les bouteilles de lait doivent être placées dans un récipient qui les sépare du reste du contenu du réfrigérateur.
- 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 bouteilles dans la porte du réfrigérateur afin d'éviter les variations de température.

Recommandations concernant la collecte et le transport du lait

Comment s'organise la collecte du lait?

- Pour votre confort, nous collectons directement votre lait à votre domicile. Notre équipe vous contactera toutes les deux semaines pour organiser une collecte. Au besoin, vous pouvez également appeler notre hotline.
- Si vous tirez votre lait à la maison, notre équipe vous contactera toutes les deux semaines, pour votre confort vous pouvez également appeler notre hotline afin d'organiser la collecte à votre domicile.

Lors de la collecte, nous vérifions que vous avez bien rempli votre feuille de température et que chaque récipient possède une étiquette dûment remplie (nom, prénom, date et heure de l'expression, date et heure de congélation).

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

Évitez toute consommation d'alcool durant la période où vous donnez votre lait.

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 des habitudes de vie ou de votre état de santé depuis le moment où vous avez répondu au questionnaire médical ou de recours à des traitements/médicaments non annoncés, il est nécessaire que nous puissions évaluer avec vous si le don de lait peut continuer ou s'il doit être interrompu. Pour ce faire, nous vous remercions de contacter notre hotline au **079 556 80 14**.

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
- 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

