



Hôpitaux de Lyon



Alimentation et hygiène de vie

Il est important d'avoir une alimentation équilibrée et variée :

- Protéines et fer (viande, poisson, œufs)
- Calcium (laitages, fromages, sans excès)
- Vitamines et fibres (légumes frais, fruits)
- Sucres lents (féculents, pain)
- Matières grasses (beurre, huile)



Il est conseillé de boire environ 1,5 litre d'eau par jour, seule boisson indispensable.

Non au tabac et à l'alcool ; attention au thé et au café. Une partie de leurs composants passent dans le lait.

Ne pas prendre de médicaments sans l'avis du médecin du Lactarium.
Eviter la phytothérapie et les teintures mères d'homéopathie (contiennent de l'alcool).

Informez le Lactarium lors de la prise de nouveaux médicaments.

Une maman qui allaite a besoin de repos ; suivez le plus possible le rythme du bébé.

Pour tirer son lait, s'installez confortablement en positionnant de préférence le tire-lait en hauteur, afin d'éviter les retours de lait dans le tuyau.



© H.C.L. - Direction de la Communication - PAO / Illustrations : C. Terrine - Crédits photographiques : HCL et Fotolia.fr - 12/10



Hôpitaux de Lyon

Lactarium Régional Rhône-Alpes



Mamans donneuses...

Un geste naturel et pourtant pas toujours si facile...
Pour diverses raisons, certaines mamans ne peuvent couvrir les besoins de leur bébé.
Vous avez trop de lait, vous pouvez les aider.

Hôpital de la Croix-Rousse 103, Grande rue de la Croix-Rousse, 69317 Lyon Cedex 04
Tél. : 04 72 00 41 43 ♦ Fax : 04 72 00 41 44 ♦ Email : hcr.lactarium@chu-lyon.fr
Horaires d'ouverture : 8h10-16h du lundi au vendredi ♦ Répondeur en dehors de ces horaires

Antenne de Grenoble Centre hospitalier universitaire, 38043 La Tronche
Tél. : 04 76 42 51 45

Le lait humain est un aliment essentiel à la nutrition des jeunes enfants.

Ses qualités particulières, anti-infectieuses et nutritives, lui permettent d'accompagner au mieux un certain nombre d'enfants fragiles ou prématurés et de faciliter leur début dans la vie.

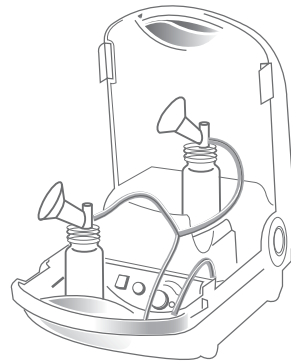
Les conditions pour donner son lait

- Allaiter exclusivement son enfant et avoir du lait en excédent
- Posséder un réfrigérateur et un congélateur de capacité suffisante
- Habiter dans la zone géographique couverte par le Lactarium : départements du Rhône, Ain, Isère, Savoie, Haute-Savoie, Loire, Haute-Loire, Drôme et Ardèche
- Satisfaire au questionnaire médical : ne pas présenter de contre-indications
 - Prise de toxiques : stupéfiants, cannabis, alcool, tabac, médicaments contre indiqués
 - Comportement sexuel à risque
 - Antécédents de toxicomanie, de maladie sexuellement transmissible, de transfusion, de traitement par hormone de croissance avant 1986, de transplantation de tissus ou d'organes, de dialyse rénale, d'intervention neurochirurgicale, de séjour au Royaume-Uni d'un an cumulé avant 1996.
- Faire pratiquer une prise de sang pour un contrôle de sérologies virales, pris en charge par le Lactarium

Organisation du don

Nous passons régulièrement à votre domicile

La collecte du lait, la fourniture des biberons stériles et les examens de laboratoire effectués sur votre lait sont gratuits.



Le traitement du lait

Une fois collecté, votre lait va être analysé bactériologiquement, conditionné en biberons stériles puis pasteurisé. Il sera ensuite congelé puis distribué dans les services de pédiatrie de la région Rhône-Alpes en fonction des besoins des enfants.



Recommandations d'hygiène pour le recueil du lait à domicile

Afin de recueillir proprement le lait lors de l'utilisation du tire-lait et d'assurer sa qualité bactériologique, il est indispensable de suivre les recommandations suivantes :



Après chaque utilisation, laver soigneusement à l'eau chaude la tétérille et le petit biberon avec du liquide vaisselle, puis rincer (éventuellement, lave-vaisselle avec cycle au moins à 60°C).



Juste avant de recueillir le lait, remonter le joint et/ou les petites pièces puis tout immerger complètement dans l'eau et laisser bouillir pendant 10 minutes dans une casserole fermée avec un couvercle. Ne pas pratiquer de stérilisation à froid ; éviter la stérilisation au four micro-ondes.

● **Pour faciliter le refroidissement**, vider l'eau en vous servant du couvercle. Ne pas essuyer le matériel. Un dépôt calcaire peut apparaître, ne pas rincer sous l'eau du robinet. Remonter le biberon et la tétérille sans en toucher l'intérieur.



Se laver les mains uniquement au savon liquide. Sécher avec du papier à usage unique. Ne pas utiliser de serviette éponge ou de torchon. En cas d'utilisation de crème, enlever le surplus avec un brumisateur d'eau et un mouchoir en papier. Ne jamais mettre les doigts à l'intérieur du matériel après la stérilisation.

● **Appliquer la tétérille contre le sein**, puis mettre le tire-lait en marche pour recueillir le lait



Transvaser le lait recueilli dans un biberon stérile à usage unique fourni par l'hôpital et le placer au réfrigérateur, dans la zone la plus froide (+4°C) ; ne pas mettre dans la porte. Si vous utilisez des récipients personnels, après lavage, stérilisez-les par ébullition pendant 10 minutes.

● **Au cours de la journée**, il est possible de mettre dans un même biberon le lait recueilli en plusieurs fois. Cependant, avant d'être transvasé dans un biberon où il y a déjà du lait, le lait rajouté doit être impérativement refroidi une heure au réfrigérateur. Quelle que soit la quantité de lait recueillie, tout biberon doit être mis dans un congélateur réglé à -18°C (quantité maximum: 200ml) au plus tard dans les 48 heures.

● **Après usage**, il y a souvent de la condensation dans la tuyauterie du tire-lait : assécher cette tuyauterie en laissant fonctionner quelques minutes l'appareil après usage. Ne pas faire bouillir ce tuyau, ni le laver. Si ce tuyau contient du lait, le faire changer.