

# Breast Milk Expression



## 1) What do you need?

- Hospital Grade Electric Double pump

## 2) Start pumping both breasts at the same time

- Pump  $\geq 8$  times/day for  $\leq 10-15$  min per session (approx. every 2-3hrs)
- Make sure the breast shield is a **good fit** & the nipple is well **centered** in the middle of the flange (No rubbing)
- Adjust intensity to a comfortable level (**NO PAIN**)
- Massage or compressing your breast while pumping
- Finish with hand expression
- Keep a 'pumping journal' to track your progress



**\*\*Must wash breast pump kit with water & soap after every use and sterilize daily\*\***





## 3) What can you do to increase milk?

- Pump at least once at night between **1AM & 5AM**
- Do not leave breast without any stimulation for  $\geq 6$  hours
- Find a **comfortable** environment to express milk
- Pump next to your baby or while looking at your baby's photo
- Do daily **Skin-To-Skin** with baby (At least  $\geq 1$ h)
- Pump after holding or breastfeeding your baby
- Apply warm compress to breasts and do massage prior to pumping



## 4) What to eat?

- **Healthy Balanced Diet** as recommended by *Canada's Food Guide*
- Ensure **adequate hydration**. **Water** is the best
- **Lactogenic food**: (eg: Oatmeal, almonds, green leafy vegetables, green papaya, asparagus, garlic, onions, ginger, etc)

Production de lait à viser en 24hrs (Jour 7-10) Expected Milk Production in 24hrs by (Day 7-10)		
Idéale <b>Ideal</b> 😊	<b>&gt; 750 mL</b> 👍👍👍	 +
À la limite <b>Borderline</b> 😊	<b>350 mL - 500 mL</b>	
Faible <b>Low</b> 😞	<b>≤ 350mL</b>	 > 

Please watch Dr Jane Morton's video	
Hand expression 	Maximizing milk production with hands-on pumping 

# Expression du lait maternel



## 1) Ce dont vous avez besoin:

- Tire-lait électrique double **de grade d'hôpital**

## 2) Commencer par tirer les deux seins en même temps

- **Exprimer le lait  $\geq 8$  fois/jour pour  $\leq 10-15$  min** (Environ aux 2-3hr)
- Assurer d'utiliser la **bonne taille** de tétérèlle et de bien **centrer le mamelon**
- Le mamelon **ne doit pas frotter pas** contre les bords du tunnel du tire-lait
- Régler la succion à un niveau confortable (**SANS DOULEUR**)
- Masser et compresser les seins en tirant le lait
- Terminer avec l'expression manuelle
- Gardez un journal d'allaitement pour surveiller votre progrès

**\*N'oubliez pas de laver votre kit pour tirer le lait avec de l'eau et du savon après chaque usage et stériliser une fois par jour**

## 3) Comment augmenter la production de lait?

- Tirer au moins une fois la nuit **entre 1h et 5h**
- Ne pas laisser les seins sans stimulation pour  $\geq 6$  heures
- Trouver un endroit **confortable** pour tirer le lait
- Tirer votre lait près de votre bébé ou en regardant une photo de votre enfant
- Faire du **contact peau-à-peau** tous les jours ( $\geq 1$  heure par session)
- Tirer le lait immédiatement après avoir tenu ou allaité votre bébé
- Appliquer une compresse chaude et masser vos seins avant de tirer le lait



## 4) Quoi manger?

- **Manger équilibré** selon le *Guide alimentaire canadien*
- Bien **s'hydrater**. Buvez de **l'eau à votre soif**
- **Aliment lactogène** (eg. Gruau, amandes, légumes feuillus verts, papaye vert, asperge, ail, oignon, gingembre, etc.)



Production de lait à viser en 24hrs (Jour 7-10)		Expected Milk Production in 24hrs by (Day 7-10)	
Idéale <b>Ideal</b> 😊	<b>&gt; 750 mL</b> 👍👍👍		
À la limite <b>Borderline</b> 😊	<b>350 mL - 500 mL</b>		
Faible <b>Low</b> 😞	<b>≤ 350 mL</b>		<b>Speak to an IBCLC!</b> <b>Parlez à un IBCLC!</b>

Regardez le vidéo de Dr Jane Morton (Anglais seulement)	
Expression manuel 	Maximiser la production de lait 