

# Parlons de lait maternel / Let's talk about breast milk



Si votre production n'a pas encore atteint 750-1000mL par jour après 2 semaines,  
If your milk production has not yet reached 750-1000ml per day by 2 weeks,

Utilisez un tire-lait de grade hospitalier  
Use a hospital grade pump



Vous pouvez louer un tire-lait à:  
You can rent a pump at:

- Proxim B-109
- Melon & Clémentine (514) 482-5248
- Pharmacie (Jean-Coutu, Walmart, Pharmaprix, etc)



Medela

- Il faut exprimer:**
- ≥8 fois/24h pour 15min max
  - 1 fois entre 1:00-5:00
  - Pas obligé de tirer aux 3hrs
  - À n'importe quel interval
  - Pas >6h sans stimulation

- You need to pump:**
- ≥8 times/24h for 15min max
  - Once between 1-5am
  - No need to pump every 3hrs
  - Can pump at any intervals
  - Not > 6h without stimulation

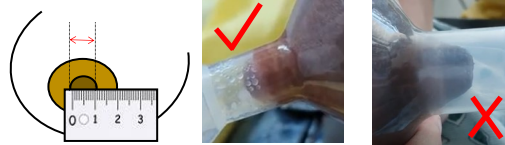
Tirez-vous 8 fois par jour?  
Are you pumping 8 times per day?

Non  
No

La production de lait risque de baisser...  
Your milk production may decrease...

Oui / Yes

Utilisez-vous la bonne taille de coupole?  
Are you using the right size flange?



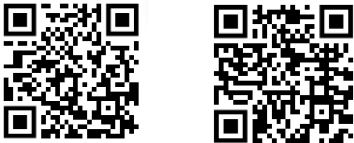
Non, demandez à votre infirmière de vous mesurer  
No, ask your nurse to measure you

Vous pouvez acheter d'autres coupoles à Proxim B-109  
You can buy all flange sizes at Proxim B-109

10mm 13mm 15mm 17mm  
19mm 21mm 30mm 36mm



Assouplissez votre mamelon, remesurer, diminuer la succion



Soften your nipple, remeasure, decrease suction vacuum

**\*\*Il ne doit pas avoir de douleur  
\*\* There should be no pain**

Douleur?  
Pain?

Oui / Yes

Non / No

Essayer des herbes pour augmenter la production de lait



Try taking herbs to improve milk supply

## POWER PUMPING

- 1) Tirer votre lait pendant 15min + 1 min de pause
- 2) Répéter un total de 4 fois
- 3) Faire une fois par jour en regardant la TV

## POWER PUMPING

- 1) Pump for 15min + 1 min break
- 2) Repeat total 4 times
- 3) Do this once a day while watching TV

SVP Parlez à une IBCLC si vous avez tout fait ceci et que vous pensez que votre production de lait est réduite

Please speak to an IBCLC if you think that your milk supply is low despite trying all tricks above

