

# Tirer son lait

selon les bonnes règles d'hygiène

## Les règles d'hygiène

- 1 - Avant la 1ère utilisation puis régulièrement, **stérilisez votre matériel et tous ses accessoires.**  
(10 min dans l'eau bouillante, au lave-vaisselle ou au stérilisateur)
- 2 - **Lavez-vous les mains** soigneusement au savon
- 3 - Après avoir tiré votre lait, rincez puis **lavez vos accessoires** à l'eau chaude savonneuse
- 4 - Puis **laissez-les sécher** à l'air libre sur un support propre.



## Les astuces d'Essie

- Massez & réchauffez votre poitrine
- Prévoyez un petit plaid "cocoon"
- Ecoutez votre playlist préférée
- Plongez votre nez dans un vêtement porté par bébé
- Fermez les yeux, parcourez des photos de bébé ou lisez !

## Au bon moment, au chaud et bien installée !

Si possible, installez-vous **confortablement**, dans une pièce **isolée et au calme**.

Se sentir sereine et détendue favorise l'éjection du lait !

