

Exprimer et conserver le lait maternel

Il est important pour tous les parents d'apprendre à tirer ou à exprimer le lait maternel.

Exprimer le lait maternel

Que vous l'exprimiez à la main ou à l'aide d'un tire-lait, votre lait pourrait mettre quelques minutes à couler. Parfois, le débit sera plus rapide, puis plus lent, puis augmentera à nouveau. C'est normal. En vous exerçant, vous découvrirez ce qui vous convient le mieux.

Le colostrum, un riche liquide jaunâtre, est le premier lait produit par votre corps. Il est parfois décrit comme de « l'or liquide » parce qu'il convient parfaitement à votre nouveau-né. Il est très nourrissant, contient d'importantes substances qui stimulent le système immunitaire et est facile à digérer pour votre bébé.



Raisons d'exprimer le lait maternel

L'expression du lait maternel vous aide à :

- Faire sentir et goûter votre lait à votre bébé en exprimant quelques gouttes pour l'inciter à prendre le sein.
- Assouplir votre aréole, si vos seins sont trop pleins, avant de mettre votre bébé au sein.
- Recueillir et conserver du lait pour nourrir votre bébé quand vous devez être séparée de lui.
- Augmenter votre production de lait.

Bien se préparer

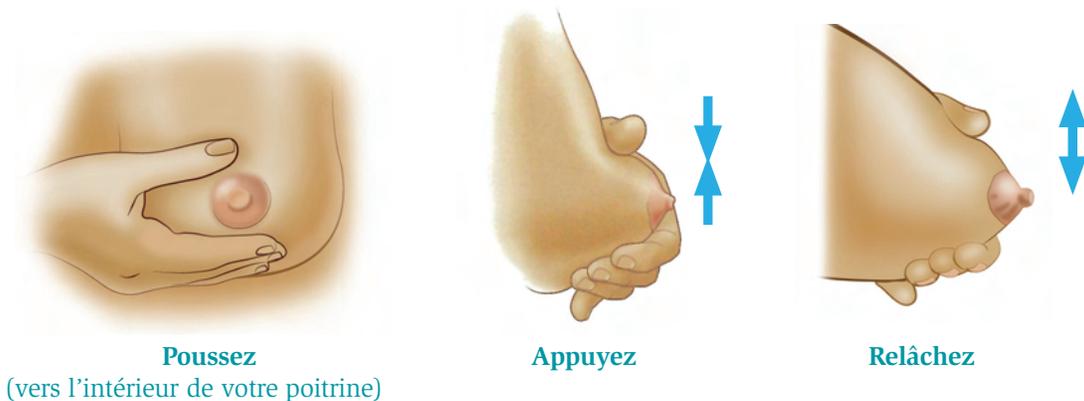
Lorsque vous êtes prête à exprimer votre lait, il est important de vous détendre pour permettre un écoulement plus facile. Lavez-vous toujours les mains avant d'exprimer votre lait. Vous pouvez essayer les suggestions suivantes pour voir lesquelles vous conviennent le mieux :

- Trouvez un endroit où vous vous sentez à l'aise et calme.
- Tenez votre bébé en contact peau à peau avant d'exprimer votre lait maternel. S'il n'est pas avec vous ou que vous ne pouvez le prendre, pensez à lui, regardez une photo de lui ou tenez un objet qui a été près de lui.
- Caressez ou massez doucement vos seins de la poitrine vers le mamelon. Le massage peut aider à faire descendre le lait.
- Appliquez une serviette tiède sur vos seins pendant quelques minutes ou prenez une douche chaude pour favoriser l'écoulement du lait.
- Pensez à des choses qui vous détendent, écoutez de la musique ou visualisez le lait qui s'écoule de vos seins.

Exprimer le lait à la main

L'expression manuelle du lait maternel est pratique et gratuite. Voici quelques suggestions pour vous aider à exprimer votre lait :

- Tenez votre sein avec une main. Le pouce doit être placé à l'opposé des autres doigts pour former un « C » à environ 2 ½ à 4 cm (1 à 1 ½ pouce) du mamelon. Soulevez légèrement le sein, puis **poussez** doucement sur le sein vers l'intérieur de votre poitrine.
- **Appuyez** doucement en avançant votre pouce et vos doigts vers l'avant pour diriger le lait vers le mamelon.
- **Relâchez** la pression avec les doigts et répétez ce mouvement. Ne comprimez pas la base de votre mamelon, car cela ralentirait l'écoulement du lait.
- Déplacez votre main sur votre sein pour exprimer du lait de chaque zone. Concentrez vos mouvements sur une zone pendant environ une minute ou jusqu'à ce que le lait cesse de s'écouler. Déplacez ensuite vos doigts vers une autre partie de votre sein.
- Passez d'un sein à l'autre; cela peut favoriser l'écoulement du lait.
- Recueillez le lait dans une cuillère s'il s'écoule en petite quantité ou dans un contenant muni d'une grande ouverture si l'écoulement est plus abondant. Vous pouvez donner le colostrum ou le lait maternel à votre bébé. Vous pouvez également conserver votre lait si votre bébé n'en a pas besoin immédiatement.



L'expression de lait maternel devrait être agréable et sans douleur.

Exprimer à l'aide d'un tire-lait

Si vous décidez d'utiliser un tire-lait, vous avez le choix entre un modèle manuel ou électrique. Parlez-en à une personne compétente, telle une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE, avant de déterminer le tire-lait qui vous convient le mieux. Combiner l'expression manuelle, le massage des seins et l'utilisation d'un tire-lait permet à de nombreux parents de recueillir davantage de lait.

Que ce soit un modèle manuel ou électrique :

- Discutez des options avec une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE.
- Consultez les rapports destinés aux consommateurs et discutez avec d'autres parents ayant utilisé un tire-lait.
- Vérifiez que l'appareil vous permet d'ajuster le niveau d'intensité de la succion.
- Assurez-vous également de pouvoir utiliser des coupoles de différentes tailles si celles fournies dans la trousse ne vous conviennent pas.

Tirer votre lait ne devrait pas faire mal. Assurez-vous d'obtenir de l'aide si vous ressentez de la douleur et ne pouvez régler vous-même le problème. *Le Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario*, au www.allaiterenontario.ca, peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et des spécialistes.

La fréquence et la durée des séances d'expression dépendent de plusieurs éléments :

- La fréquence des boires de votre bébé.
- La capacité de votre bébé à bien téter et à avaler.
- La quantité de lait que vous exprimez à la fois.

Tire-lait manuel

Il existe plusieurs modèles efficaces de tire-lait manuels sur le marché. Il serait sage de discuter avec une personne compétente, telle une consultante en lactation diplômée de l'IBLCE, pour vous aider à trouver le tire-lait qui vous convient le mieux. La plupart des appareils manuels sont actionnés par la force des bras ou des mains pour créer un effet de succion. Si vous éprouvez des douleurs aux bras ou aux mains, vous pourriez préférer un tire-lait électrique.

Tire-lait électrique

Si vous avez besoin d'un tire-lait pour quelques jours ou quelques semaines seulement, vous pourriez louer un appareil électrique de calibre hospitalier. De tels tire-lait vous sont également recommandés si votre poupon a des besoins spéciaux, parce qu'il est né prématurément ou parce qu'il est incapable de prendre le sein.

Vous aurez besoin d'accessoires pour l'usage d'un tire-lait électrique de calibre hospitalier. La plupart des fournisseurs qui prêtent ou louent ces appareils de calibre hospitalier offrent également les ensembles d'accessoires nécessaires à leur utilisation. Un tel modèle permet d'exprimer le lait d'un sein à la fois ou des deux seins en même temps. Cette dernière option vous permet de gagner du temps et peut vous aider à recueillir davantage de lait. On parle alors parfois d'expression simultanée.

Les tire-lait électriques en vente sur le marché ne sont pas les mêmes que ceux de calibre hospitalier. Faire l'achat d'un tire-lait électrique peut s'avérer un bon choix si vous avez une production de lait abondante et bien établie depuis plusieurs jours ou semaines. Les tire-lait offerts en magasin, y compris les modèles électriques, sont conçus pour être utilisés par une seule personne. Ils peuvent s'avérer dangereux pour votre bébé et vous-même s'ils ont déjà été utilisés par une autre personne pour tirer et donner du lait maternel.

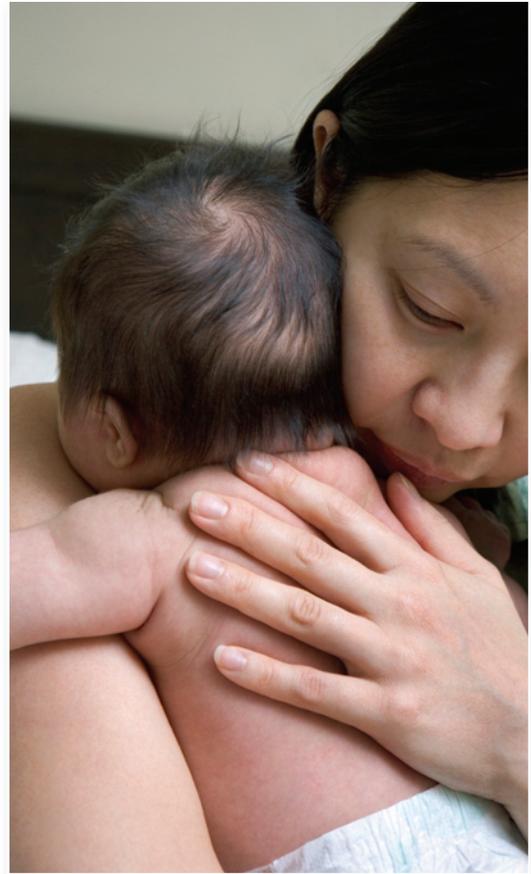


« Il m'a fallu six semaines avant de réussir à nourrir mon bébé au sein. Je devais exprimer mon lait et le lui donner pendant que nous nous familiarisions tous les deux avec l'allaitement. J'étais heureuse de pouvoir compter sur du soutien. Ce geste tellement naturel n'est pas toujours facile, mais on peut apprendre si on dispose des ressources et d'un appui adéquats et qu'on fait preuve de beaucoup de patience. »

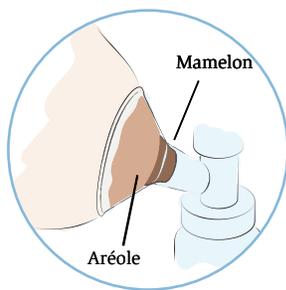
L'expression simultanée pourrait également vous faire gagner du temps si vous souhaitez tirer votre lait après être retournée au travail. Pour ce faire, vous pouvez utiliser deux appareils manuels (à main) ou un tire-lait électrique double.

Lorsque vous utilisez votre tire-lait, assurez-vous que votre mamelon est bien placé au centre de la coupole. Certains appareils offrent la possibilité de choisir la taille de la coupole. Optez pour celle qui vous convient le mieux. Avec une coupole de taille adéquate, vous devriez voir un espace autour de votre mamelon alors que l'appareil est en marche. Commencez en réglant l'appareil à son intensité la plus faible, puis augmentez la succion à mesure que le lait s'écoule. Réglez l'intensité nécessaire pour que votre lait continue de s'écouler. Si vous éprouvez de la douleur au sein ou au mamelon, réduisez l'intensité de la succion. Si la douleur persiste, communiquez avec votre professionnel de la santé ou une personne compétente pour vous aider à résoudre vos problèmes d'expression.

Exprimer du lait simultanément des deux seins est parfois la meilleure solution, car c'est plus rapide. Vous pouvez exprimer votre lait pendant 10 à 15 minutes. Il est utile de combiner l'expression à la main et l'utilisation d'un tire-lait pour augmenter votre production de lait.



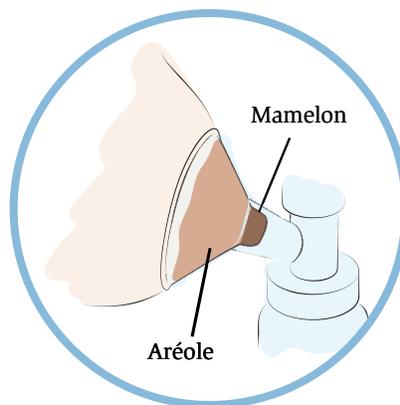
Choisir la bonne taille



Trop petite

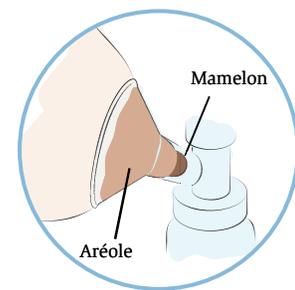
Le mamelon frotte contre la paroi du tube.

Essayez une taille plus grande. Il est parfois nécessaire d'utiliser des coupoles de taille différente pour chaque sein.



Bonne taille

Le mamelon est centré et bouge librement.



Trop grande

Le mamelon et une partie de l'aréole sont aspirés dans le tube. Essayez une taille plus petite. Il est parfois nécessaire d'utiliser des coupoles de taille différente pour chaque sein.

Signes qu'il vous faut une coupole plus grande ou plus petite

Une coupole plus large peut s'avérer nécessaire si :

- Le mamelon frotte contre la paroi du tube de la coupole, même après avoir essayé de le centrer.
- Le mamelon blanchit.
- Le mamelon ne bouge pas librement dans le tube de la coupole.
- Vous éprouvez de l'inconfort au mamelon ou à l'aréole, même avec une succion de faible intensité.

Une coupole plus petite peut s'avérer nécessaire si :

- L'aréole est aspirée dans le tube et qu'elle se fait meurtrir, pincer ou blesser.
- Le mamelon entre et sort du tube de la coupole.
- L'étanchéité est difficile à maintenir.

Adapté de : Mohrbacher, N. *Breastfeeding Answers Made Simple*, Texas, Hale Publishing, 2010.

Exprimer le lait lorsque votre bébé est incapable de se nourrir au sein

Commencez le plus tôt possible à exprimer souvent du lait manuellement et avec un tire-lait. Essayez de vous y mettre dans la première heure après la naissance. Vous devriez exprimer votre lait au moins huit fois toutes les 24 heures (jour et nuit), jusqu'à ce que votre bébé puisse se nourrir efficacement au sein.

Exprimez votre lait de façon régulière le jour et au moins une fois la nuit pour vous assurer de disposer d'un approvisionnement constant en lait. Votre production de lait est plus grande durant la nuit. Exprimer durant la nuit favorise l'augmentation de la production de lait.

Si votre bébé est malade ou prématuré, il pourrait être impossible de le nourrir au sein dès le début.

Voici deux livrets au sujet des bébés prématurés : *Allaiter votre bébé peu prématuré* et *Allaiter votre bébé très prématuré*. Consultez-les en ligne au fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/avez-vous-un-b%C3%A9b%C3%A9-%C3%A2g%C3%A9-de-moins-de-12-mois.



Exprimer du lait lorsque vos seins sont trop pleins

Exprimer du lait manuellement est une technique importante à apprendre. Certains poupons éprouvent de la difficulté à s'accrocher au mamelon lorsque le sein est plein. Si c'est le cas de votre bébé, exprimez suffisamment de lait pour assouplir la zone autour du mamelon. L'engorgement des seins est normal et peut durer de quelques jours jusqu'à deux semaines suivant la naissance. Après ce stade, vos seins seront plus souples et moins pleins. Cela ne veut pas dire que vous ne produisez plus de lait. Si vos seins sont inconfortables, exprimez assez de lait pour corriger la situation. Lorsque votre poupon apprendra à bien téter, vos seins s'assoupliront avec le temps.

Assouplissement par contre-pression

Il s'agit d'un moyen vraiment efficace et facile d'assouplir votre aréole. Une fois votre aréole assouplie, votre bébé peut plus facilement prendre votre sein.



1. Placez vos doigts de chaque côté de votre mamelon.
2. Poussez vers votre cage thoracique et maintenez cette pression pendant environ une minute.
3. Déplacez vos doigts autour de votre mamelon et répétez.
4. Si une partie de votre aréole demeure ferme, répétez le mouvement à cet endroit.
5. L'assouplissement par contre-pression peut causer un peu d'inconfort, mais jamais de douleur.
6. Rappelez-vous que vous éloignez le liquide de votre aréole.

Si vos seins demeurent trop pleins ou engorgés, assurez-vous d'en parler à votre professionnel de la santé.

Exprimer du lait si votre bébé ne boit pas suffisamment

Parfois, pour une raison ou une autre, votre nourrisson a besoin de plus de lait. Peut-être qu'il a de la difficulté à prendre le sein, qu'il se fatigue facilement durant les boires ou qu'il ne prend pas assez de poids en raison d'une naissance prématurée ou d'un autre problème de santé. Après l'avoir allaité, vous pouvez offrir à votre bébé du lait exprimé. Le fait d'exprimer du lait après chaque séance d'allaitement accroîtra également votre production de lait.

Exprimer le lait si vous prévoyez ne pas être avec votre bébé pendant un certain temps

Lorsque vous prévoyez vous absenter quelque temps, assurez-vous d'exprimer suffisamment de lait pour couvrir tous les boires durant votre absence. Exprimer du lait de façon régulière peut vous rendre plus à l'aise, maintenir votre production de lait et prévenir des complications comme un conduit lactifère obstrué ou une mastite. Pour de plus amples informations sur le conduit lactifère obstrué ou la mastite, consultez les fiches *Infection mammaires (mastite)* et *Conduits lactifères obstrués*, ainsi que le guide *L'allaitement, ça compte!* disponibles en ligne au fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/avez-vous-un-b%C3%A9b%C3%A9-%C3%A2g%C3%A9-de-moins-de-12-mois.

Certains parents désirent conserver du lait maternel en réserve. Si c'est votre cas, pensez à exprimer votre lait le matin lorsque vos seins sont plus pleins. Votre production s'ajustera et vous produirez la bonne quantité de lait que vous désirez conserver.

Si vous avez de la difficulté à faire couler votre lait, exprimez du lait manuellement ou avec le tire-lait d'un sein pendant que votre bébé tète de l'autre. Combiner l'expression de lait avec le massage des seins peut également aider. Vous remarquerez probablement que la quantité obtenue varie selon le moment de la journée ou votre niveau de fatigue ou de stress. Si vous désirez recueillir davantage de lait, pensez à des façons de vous détendre, prenez une pause et essayez de nouveau.

Comment nourrir votre bébé avec du lait exprimé

En premier lieu, essayez de lui offrir du lait fraîchement exprimé, sinon réchauffez votre lait congelé. Il est important de bien penser à la façon dont vous donnerez du lait exprimé à votre bébé. Voici quelques moyens utilisés par des parents :

- Un gobelet sans couvercle ou une cuillère.
- Un dispositif d'aide à l'allaitement, qui consiste en une sonde allant jusqu'à votre mamelon.
- L'alimentation au doigt, qui consiste en une sonde fixée à votre doigt propre.
- Un biberon.

Conserver le lait maternel

Le lait maternel frais est meilleur pour votre bébé que le lait maternel congelé, puis décongelé. Le lait maternel décongelé est cependant bien meilleur que les préparations commerciales. N'utilisez ces dernières que si vous n'avez accès à aucun lait maternel pour votre bébé.

La durée de conservation sécuritaire du lait maternel varie selon l'endroit où il est entreposé et l'état de santé de votre poupon (en bonne santé ou malade).

Voici quelques conseils utiles pour conserver votre lait maternel :

- Jetez le restant de lait 1 à 2 h après avoir nourri votre bébé.
- Conservez votre lait en petites quantités. Vous pourrez plus facilement donner à votre bébé la quantité dont il a besoin et ainsi éviter d'en gaspiller.
- Refroidissez votre lait fraîchement exprimé avant de le mélanger avec celui déjà entreposé.



Si vous envisagez de congeler votre lait maternel, n'oubliez pas les consignes suivantes :

- Laissez un espace de 1,5 cm (½ pouce) au haut du contenant. Cela empêchera que le sac se déchire, car le lait prend du volume lorsqu'il gèle.
- Refroidissez toujours votre lait fraîchement exprimé avant de le mélanger avec celui déjà entreposé.
- Placez votre lait sur une tablette à l'arrière, et à l'écart des parois d'un congélateur à dégivrage automatique pour éviter qu'il décongèle quand cette fonction se met en marche.

Lignes directrices de conservation du lait maternel pour un nourrisson en bonne santé, né à terme et qui est à la maison.

Academy of Breastfeeding Medicine, 2017

Lait humain	Température ambiante (20 °C)	Réfrigérateur (4 °C)	Congélateur (d'un réfrigérateur, porte distincte) (-18 °C)	Congélateur autoportant (-20 °C)
Lait fraîchement exprimé	≤ 6 heures	≤ 5 jours	≤ 6 mois	≤ 12 mois
Lait décongelé au réfrigérateur, mais pas réchauffé	≤ 4 heures	≤ 24 heures	Ne pas recongeler	
Lait décongelé et amené à température ambiante ou réchauffé	≤ 1 heure (puis jeter)	≤ 4 heures	Ne pas recongeler	
Lait fraîchement exprimé que votre nourrisson a commencé à boire	Jeter tout restant de lait à la fin du boire	Jeter	Ne pas congeler	
Lait maternel pasteurisé décongelé provenant de donneuses d'une banque de lait	≤ 4 heures	≤ 24 heures	Ne pas recongeler	
Lait maternel pasteurisé congelé provenant de donneuses d'une banque de lait	Ne s'applique pas	Ne s'applique pas	Aucune recommandation émise	9 à 12 mois après la date d'expression
<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des contenants en verre ou des sacs robustes, conçus pour congeler le lait. Évitez les sacs pour biberon, car ils se brisent souvent et peuvent ne pas se sceller hermétiquement. • Utilisez des contenants en plastique sans BPA. • Prenez chaque fois un nouveau contenant pour entreposer votre lait fraîchement exprimé. • Inscrivez sur le contenant la date à laquelle vous avez exprimé le lait. • Conservez le lait maternel au fond du réfrigérateur, là où la température est la plus basse. Ne le placez pas dans la porte du réfrigérateur qui est l'endroit le moins froid. 				
Jetez le lait dont la durée de conservation recommandée est dépassée!				



Entreposer du lait maternel quand votre bébé est hospitalisé

- Utilisez des contenants stériles à usage unique recommandés par l'hôpital.
- Étiquetez clairement vos contenants de lait maternel conformément aux instructions de l'hôpital. Assurez-vous d'indiquer le nom de votre bébé ainsi que la date et l'heure auxquelles le lait a été exprimé.
- Plus le lait est frais, meilleur il est. Placez votre lait au réfrigérateur tout de suite après l'avoir exprimé. Vous pouvez congeler le lait que vous ne prévoyez pas utiliser dans les 24 à 48 heures.
- Versez chaque fois le lait maternel fraîchement exprimé dans un nouveau contenant. Évitez de mélanger le lait exprimé lors de différentes séances.
- Les durées de conservation peuvent varier en fonction des besoins spéciaux de votre bébé. Prenez donc connaissance des lignes directrices de votre hôpital.
- Transportez le lait maternel exprimé à la maison vers l'hôpital en suivant les consignes fournies par ce dernier.

Les nourrissons malades ou prématurés qui sont hospitalisés ont particulièrement besoin d'être protégés contre les germes nocifs. Suivez bien les consignes de l'hôpital ou du professionnel de la santé de votre bébé quand vous exprimez, conservez et transportez du lait maternel. Pour plus d'informations sur l'expression et la conservation du lait maternel, référez-vous à l'un des guides suivants : *Allaiter votre bébé peu prématuré* et *Allaiter votre bébé très prématuré*. Consultez-les en ligne au fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents/avez-vous-un-b%C3%A9b%C3%A9-%C3%A2g%C3%A9-de-moins-de-12-mois.

Décongeler le lait maternel (ayant été congelé)

Le lait maternel peut être décongelé de différentes façons :

- Mettre le contenant au réfrigérateur durant la nuit.
- Faire couler de l'eau tiède du robinet sur le contenant.
- Baigner le contenant dans une casserole ou un bol d'eau tiède.
- Utiliser un chauffe-biberon sans eau.

Le lait maternel décongelé pourrait avoir une saveur et une odeur différentes du lait frais. Il peut aussi être légèrement bleuté, jaune ou brun, selon ce qu'a mangé la personne l'ayant produit.

Voici d'autres conseils utiles pour décongeler votre lait et pour éviter le gaspillage de lait maternel :

- Décongelez-le lentement au réfrigérateur. Cette méthode entraîne moins de perte de gras que l'utilisation d'eau tiède.
- Réchauffez le lait décongelé à la température du corps pendant 20 minutes dans une eau tiède (maximum 40 °C).
- Le lait maternel décongelé et amené à température ambiante ou réchauffé peut être remis au réfrigérateur pendant 4 heures, mais seulement si votre bébé n'y a pas touché.
- Lorsque le lait est décongelé, agitez doucement le contenant pour y mélanger le gras.
- Jetez tout lait décongelé depuis plus de 24 heures.
- Jetez le lait 1 ou 2 heures après la fin du boire.

Nettoyage

Il est important pour la santé et la sécurité de votre bébé de nettoyer le matériel utilisé pour le nourrir, le tire-lait et les contenants de lait avec de l'eau chaude et savonneuse. Si vous ne pouvez pas nettoyer un article avec du savon, aussi souvent que possible, plongez-le dans l'eau bouillante pendant 2 minutes avant de vous en servir. Nettoyez le tire-lait et les accessoires selon les directives du fabricant.

Santé et soutien

- Le *Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario*, au www.allaiterenontario.ca, peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et d'autres personnes-ressources pour du soutien à l'allaitement.
- *Télésanté Ontario Soutien à l'allaitement* est un service téléphonique vous permettant de communiquer en tout temps avec une infirmière autorisée (24 heures par jour) ou une diététiste autorisée au 1 866 797-0000. Pour plus d'informations, visitez le www.ontario.ca/fr/page/allaitement.