

Guide d'expression du lait maternel

Informations destinées aux mères qui expriment leur lait



Pour vous guider tout au long de votre objectif d'allaitement...

Vous venez de donner naissance à votre bébé et vous désirez l'allaiter. Toutefois, pour des raisons qui sont hors de votre contrôle, vous êtes présentement séparée de lui et vous devez exprimer votre lait. Nous reconnaissons que cette situation peut être une source d'inquiétude pour vous et votre famille, alors ce guide a pour but de vous accompagner.

Votre lait est de loin le meilleur aliment pour votre bébé et assure, de la meilleure manière qui soit, sa croissance et son développement. Grâce à sa composition unique qui se modifie au fil du temps selon les besoins de votre bébé, votre lait permet à celui-ci d'avoir, entre autres, un meilleur gain de poids et une meilleure digestion en plus de renforcer son système immunitaire.

Le lait maternel réduit les risques et la gravité de plusieurs maladies, telles que les gastroentérites, les infections des voies respiratoires, les otites, les méningites bactériennes, les dermatites topiques (ex.: eczéma) et l'entérocolite nécrosante (NEC) qui, elle, peut être fatale.

Si vous avez accouché prématurément, il est important de savoir que votre lait est d'une composition différente et qu'il est adapté aux besoins de votre bébé en ayant, entre autres, plus d'anticorps, de gras et de protéines. **Pour les nouveau-nés prématurés, le lait maternel est considéré comme un traitement, un médicament.**

La complicité et le soutien de votre conjoint ou d'une personne significative jouent un rôle primordial dans l'atteinte de votre objectif d'allaitement. Parlez-en avec vos proches. Finalement, sachez qu'à tout moment, vous pouvez discuter avec votre infirmière ou celle de votre bébé de vos préoccupations en lien avec cette expérience afin de la rendre la plus positive qui soit.

Il est normal de n'avoir que de petites quantités au début, parfois moins de 1 ml par expression et parfois même rien du tout. Continuez à exprimer régulièrement 8 à 12 fois par 24 heures. Avec la montée de lait, les quantités augmenteront progressivement pour se stabiliser entre 500 et 1000 ml/24 h.

Règles d'or pour l'établissement d'une production de lait maternel :

- ▶ **Il est fortement recommandé de commencer les expressions le plus tôt possible.** La première expression devrait être faite au cours des 4 à 6 heures suivant la naissance du bébé ou avant si possible.
- ▶ Une stimulation régulière de 8 à 12 expressions par 24 heures devrait être visée, comme l'aurait fait votre bébé s'il avait tété au sein. Le nombre d'expressions joue un rôle plus important que la durée des séances de tire-lait.
- ▶ La durée des séances d'expression avec le tire-lait devrait être d'environ 15 à 20 minutes.
- ▶ L'utilisation d'un tire-lait électrique double de type professionnel vous aidera à atteindre une production de lait optimale en plus d'économiser du temps, car vous stimulerez les deux seins à la fois.
- ▶ **Combiner l'utilisation du tire-lait électrique avec l'expression manuelle** vous permettra d'augmenter votre production de lait.
- ▶ **Les expressions de lait la nuit sont importantes.** Il n'est pas recommandé d'avoir plus de 6 heures entre 2 séances d'expression.

4

Exprimer son lait manuellement¹

L'expression manuelle est une technique que toutes les mères devraient connaître. Il s'agit d'une technique très efficace pour exprimer votre lait, notamment le colostrum. Elle est gratuite et vous permet de soulager un sein trop plein n'importe où, n'importe quand.

Cette technique est plus difficile à décrire qu'à exécuter. Vous pouvez demander à un professionnel de la santé qualifié de vous l'enseigner.

- ▶ Assurez-vous de bien laver vos mains avant d'exprimer votre lait.
- ▶ Utilisez un récipient propre avec une large ouverture.
- ▶ Pour faciliter le réflexe d'éjection, vous pouvez masser délicatement votre sein.
- ▶ Formez un «C» avec votre pouce et votre index. Leurs extrémités doivent être l'une vis-à-vis de l'autre, comme une pince (voir photo n° 1).



Photo 1

1. Doré, Nicole; Le Hénaff, Danielle. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans; guide pratique pour les mères et les pères*. Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2016. 776 pages.

- ▶ Placez votre pouce et votre index de chaque côté, à une distance de 2 à 5 cm (de 1 à 2 po) du mamelon. Vous trouverez la distance idéale avec la pratique (voir photo n° 2).
- ▶ Enfoncez vos doigts dans votre sein en poussant horizontalement vers les côtes (voir photo n° 3). Tout en maintenant vos doigts enfoncés, rapprochez votre pouce et votre index en les refermant comme s'il s'agissait d'une pince. Il n'est pas nécessaire d'exercer une forte pression. Le mouvement ne doit pas laisser de marque sur le sein ni faire mal. Penchez-vous un peu vers l'avant pour que le lait tombe dans le contenant.



Photo 2



Photo 3

- ▶ Répétez le mouvement de la pince plusieurs fois, de façon rythmée, comme le fait votre bébé lorsqu'il tète.
- ▶ Faites attention de ne pas glisser vos doigts sur la peau. Gardez constamment vos doigts bien enfoncés dans votre sein sans jamais étirer le mamelon. Cela serait douloureux et peu efficace.
- ▶ Faites le tour de votre sein en déplaçant vos doigts pour bien en drainer toutes les parties. Il est possible que le lait coule goutte à goutte au début, puis se mette à sortir en petits jets. Avec de la pratique, vous deviendrez plus efficace et plus rapide.

5

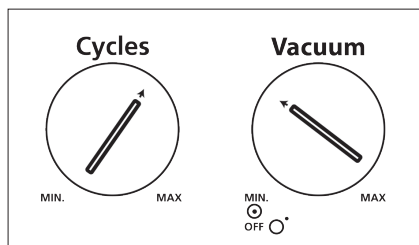
Exprimer son lait à l'aide du tire-lait professionnel Ameda^{MD}

Vous ne devez pas nettoyer vos seins avant d'exprimer votre lait, une douche quotidienne suffit.

1. Si vous utilisez un moteur de tire-lait qui est partagé entre plusieurs mères, veuillez le nettoyer avec une lingette désinfectante de type « hôpital » mise à votre disposition avant et après l'utilisation.
2. Assurez-vous de bien laver vos mains avant d'exprimer votre lait.

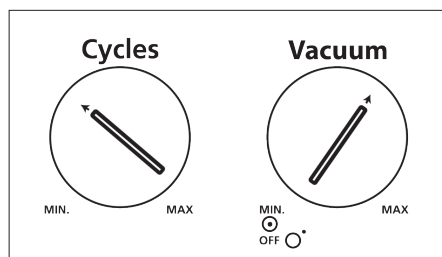


3. Procédez à l'assemblage du tire-lait et branchez la tubulure au moteur du tire-lait.
4. Détendez-vous et installez-vous confortablement. Pour faciliter le réflexe d'éjection, vous pouvez masser délicatement vos seins.
5. Placez les coupoles sur vos seins en vous assurant de bien centrer vos mamelons. Il est important de vous assurer que la grandeur des coupoles est adéquate. Référez-vous à la page 8.
6. Démarrez le tire-lait en tournant le bouton «Cycles» (qui ajuste la vitesse) vers le maximum et le bouton «Vacuum» (qui ajuste la force de succion) vers le minimum (référez-vous à l'image ci-dessous). Maintenez ce rythme jusqu'au début de l'écoulement de lait ou environ 3 minutes.



6

7. Diminuez la vitesse avec le bouton «Cycles» et augmentez la force de succion doucement et selon votre confort avec le bouton «Vacuum». Il est important que cela ne soit pas douloureux. Si tel est le cas, vous pouvez réduire la force de succion. Poursuivez la séance pendant 10 à 15 minutes.
8. Lorsque vous avez terminé, fermez la succion avec le bouton «Vacuum» pour éteindre l'appareil.



9. Transférez votre lait exprimé dans un contenant stérile fourni par l'hôpital et assurez-vous de le réfrigérer rapidement (voir le tableau de conservation du lait en page 7).
10. Veuillez bien identifier votre lait avec les étiquettes qui vous ont été fournies et inscrivez-y les informations demandées.
11. Veuillez procéder à l'entretien de vos accessoires tel que décrit en page 8.

Tableau de conservation du lait maternel

	T° ambiante 20 °C à 25 °C	Réfrigérateur 0 °C à 4 °C	Congélateur		
			Intégré au réfrigérateur	Avec porte indépendante -5 °C à -15 °C	Congélateur (coffre) -20 °C
Lait maternel frais	4 heures	48 heures	2 semaines	3 mois	6 mois
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler		

Après l'hospitalisation, veuillez vous référer au guide *Mieux vivre avec son enfant* afin de connaître les recommandations de conservation du lait maternel.

7

Transport du lait maternel

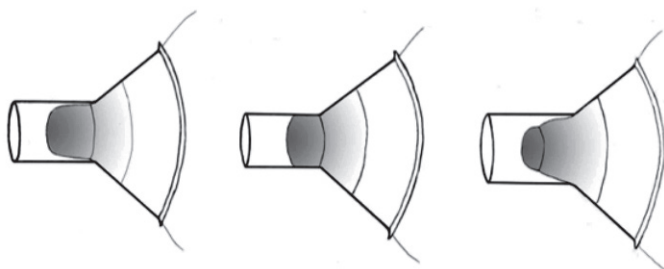
Lorsque vous devez transporter du lait maternel, utilisez une glacière avec des blocs réfrigérants (*ice packs*) afin de le conserver froid. Évitez d'utiliser des cubes de glace, car ils ont tendance à fondre rapidement.

Si du lait maternel congelé se décongèle, même partiellement, il faut éviter de le remettre au congélateur. Il est possible, par contre, de poursuivre le processus de décongélation et de l'utiliser avant sa péremption, soit 24 heures après qu'il ait été sorti du congélateur.

Connaître la bonne grandeur de coupole

Placez le mamelon au centre de la coupole et démarrez le moteur du tire-lait selon la technique décrite en page 6. Après quelques minutes, assurez-vous que les mamelons bougent librement dans la coupole et que vous ne ressentiez pas de douleur.

Seul le mamelon doit être aspiré dans le cylindre de la coupole. Si une portion de votre aréole est engagée, votre coupole est trop grande.



8

Il est possible que votre mamelon touche les parois de la coupole lors de la succion, mais il ne doit pas y avoir de frottement. Si c'est le cas, la coupole utilisée est trop petite.

Voici les grandeurs de coupoles disponibles :

Petit	Standard	Grand	Très grand
22,5 mm	25 mm	28,5 et 30,5 mm	32,5 et 36 mm

Coupole adéquate

Coupole trop petite

Coupole trop grande

Entretien du tire-lait

Lavez vos mains à l'eau et au savon avant de manipuler vos accessoires ou utilisez du gel alcoolisé.

À faire après chaque utilisation

- ▶ Assurez-vous que les surfaces utilisées soient propres. Si vous êtes à l'hôpital, utilisez les lingettes désinfectantes de type « hôpital » mises à votre disposition.
- ▶ Savonnez et rincez toutes les pièces ayant été en contact avec le lait maternel avec de l'eau du robinet et du savon dans un contenant propre ou sous le jet d'eau du robinet. Ne pas mettre les pièces directement dans le fond du lavabo.
- ▶ Asséchez toutes les pièces et placez-les dans un contenant propre ne servant qu'à cet usage. Il est préférable d'utiliser une lingette de coton de type « essuie-tout » mise à votre disposition à l'hôpital afin de ne pas laisser de résidus sur vos pièces.
- ▶ Utilisez les lingettes désinfectantes de type « hôpital » mises à votre disposition pour nettoyer les tubulures de vos accessoires et le moteur du tire-lait (boutons et piston).

9

À faire une fois par 24 heures

- ▶ Si vous êtes hospitalisée aux unités Mère-Enfant :
 - › Vous devez procéder à l'échange de votre ensemble d'accessoires pour un nouvel ensemble stérilisé. Informez-vous auprès de votre infirmière.
- ▶ Si votre bébé est en néonatalogie, vous devez stériliser l'ensemble des accessoires du tire-lait par l'une ou l'autre de ces méthodes :
 - › Mettez les pièces 5 minutes dans l'eau en ébullition;
 - › Lavez les pièces du tire-lait dans le panier supérieur du lave-vaisselle en sélectionnant le cycle de séchage « chaud » ou « stérilisation ».
 - › Utilisez un sac de stérilisation à la vapeur pour micro-ondes en suivant les instructions sur le sac. Notez que les accessoires doivent chauffer 3 à 5 minutes.

Pour toutes ces méthodes, notez que les bouchons blancs et les tubulures doivent être nettoyés seulement avec lingettes désinfectantes de type « hôpital ».

Si votre enfant est hospitalisé sur une autre unité de soins, il est recommandé d'utiliser une des méthodes ci-haut mentionnées pour stériliser le tire-lait.

Se procurer un tire-lait

Des moteurs de tire-lait sont disponibles sur toutes les unités au CHU Sainte-Justine. L'ensemble d'accessoires du tire-lait vous sera également prêté pendant l'hospitalisation de votre enfant. Informez-vous auprès d'une infirmière.

Il est possible de louer un moteur de tire-lait professionnel (du même type que ce qui est disponible à l'hôpital) que vous pouvez apporter à la maison.

Pour s'en procurer un qui est compatible avec l'ensemble d'accessoires qui vous est prêté (Ameda^{MD}), veuillez vous adresser aux endroits suivants :

- ▶ Aux unités Mère-Enfant ;
- ▶ À la pharmacie Jean-Coutu de l'hôpital, à l'étage A ;
- ▶ À toute autre pharmacie de votre région qui offre la location des moteurs de tire-lait Ameda^{MD} – Mother's Choice Products (consultez le site suivant : fr.motherschoiceproducts.com).

10

Quelques conseils pour augmenter la quantité de lait exprimée

- ▶ Utiliser un tire-lait professionnel est bénéfique lorsque l'objectif est d'augmenter la production de lait.
- ▶ Combiner l'expression manuelle et le tire-lait au cours d'une même séance contribue également à augmenter la production de lait.
- ▶ Avant l'expression, vous pouvez appliquer de la chaleur et masser vos seins. Un bain ou une douche chaude peut également faciliter l'expression et aider l'écoulement du lait.
- ▶ Maximisez les séances de peau-à-peau (kangourou) et exprimez votre lait ensuite. Les contacts avec votre bébé peuvent stimuler votre production. Sachez qu'à tout moment, vous avez le droit d'exprimer votre lait au chevet de votre bébé.
- ▶ Si vous êtes séparée de votre bébé, vous pouvez sentir une couverture ou un vêtement lui appartenant ou regarder une photo de lui.
- ▶ Faites-vous confiance, concentrez votre énergie sur le nombre d'expressions par 24 heures plutôt que sur la quantité de lait exprimée ou la durée de l'expression. Les expressions fréquentes (plus de 8 exp./24h) stimulent mieux vos hormones de lactation que les longues expressions (plus de 30 minutes).

- ▶ Les expressions la nuit aident à augmenter la production de lait.
- ▶ Utilisez votre relevé d'expression afin d'en comptabiliser le nombre au cours de la journée et de vous encourager à poursuivre vos efforts.
- ▶ Parfois, lire ou encore regarder une émission de télévision durant l'expression de lait permet de ne pas mettre l'accent sur la quantité exprimée et aide ainsi à créer un moment de détente et de relaxation.
- ▶ Tout au long de son hospitalisation, nous vous encourageons à participer aux soins à donner à votre bébé. Vous apprendrez à mieux le connaître. Il s'agit de moments privilégiés qui faciliteront l'établissement d'un lien d'attachement entre vous et votre nouveau-né.
- ▶ Permettez-vous de verbaliser vos émotions auprès des gens qui vous soutiennent ou dans un journal d'émotions. Il s'agit d'une situation particulière dans votre vie et il est normal d'avoir besoin d'en parler.

Le personnel du CHU Sainte-Justine souhaite vous accompagner tout au long de votre démarche. N'hésitez pas à discuter de vos succès et de vos défis avec le personnel.

Quelques ressources

Préma-Québec

Pour les parents d'enfants prématurés

prema-quebec.ca

450-651-2185

1-888-651-4909

La ligue La Leche

allaitement.ca

1-866-ALLAITER

Nourri-Source

Nourri-source.org

514-948-9877

1-866-948-5160

L'Association québécoise des consultantes en lactation diplômées

ibclc.qc.ca

Doré, Nicole; Le Hénaff, Danielle. **Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans; guide pratique pour les mères et les pères.** Québec, Institut national de santé publique du Québec, 2016, 776 pages.

inspq.qc.ca

Le CLSC de votre région

sante.gouv.qc.ca

Relevé d'expression du lait maternel

Ce calendrier peut vous aider à garder le suivi de vos expressions. Il vous permet de constater l'augmentation progressive de votre production de lait et de vous motiver! Vous n'avez qu'à inscrire la date dans le haut et inscrire la quantité de lait maternel exprimée à l'heure correspondante.

Exemple

Date	14 avril (J1)	15 avril (J2)	16 avril (J3)	17 avril (J4)	...	23 avril (J10)
0 h						
1 h						
2 h		0,7 ml				
5 h		1,3 ml				
6 h			10 ml	40 ml	...	120 ml
7 h	1,5 ml					
8 h		2 ml		25 ml	...	
9 h			15 ml			90 ml
10 h	0,5 ml					
11 h		2,5 ml		30 ml	...	
12 h			15 ml			85 ml
13 h	0,5 ml			25 ml	...	
14 h		4 ml	10 ml			
15 h						90 ml
16 h	0,2 ml		10 ml	40 ml	...	
17 h		4 ml				
18 h			15 ml	35 ml	...	80 ml
19 h	0 ml					
20 h		3,5 ml		35 ml	...	
21 h			20 ml			85 ml
22 h	0,3 ml					
23 h		3,5 ml	20 ml	45 ml	.	75 ml
Total	3 ml	21,5 ml	115 ml	275 ml	...	625 ml

Relevé d'expression du lait maternel

Date							
0 h							
1 h							
2 h							
3 h							
4 h							
5 h							
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
Total							

Relevé d'expression du lait maternel

Date							
0 h							
1 h							
2 h							
3 h							
4 h							
5 h							
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
Total							

Relevé d'expression du lait maternel

Date							
0 h							
1 h							
2 h							
3 h							
4 h							
5 h							
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
Total							

Relevé d'expression du lait maternel

Date							
0 h							
1 h							
2 h							
3 h							
4 h							
5 h							
6 h							
7 h							
8 h							
9 h							
10 h							
11 h							
12 h							
13 h							
14 h							
15 h							
16 h							
17 h							
18 h							
19 h							
20 h							
21 h							
22 h							
23 h							
Total							

Notes, questions, émotions...

Ces pages visent à vous offrir un endroit pour inscrire vos réflexions et vos émotions ou vos questions en lien avec votre expérience d'allaitement. Nous vous encourageons à les utiliser et à en partager le contenu, selon vos besoins, avec les gens qui vous accompagnent et vous soutiennent dans cette démarche.

CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine

Montréal (Québec) H3T 1C3

Téléphone : 514 345-4931

www.chusj.org

Réalisation

Marie-Claude Perreault, infirmière clinicienne et consultante en lactation

Révision

Mélissa Savaria, infirmière-IBCLC

Collaboration :

Mylène Francoeur, infirmière-IBCLC, Isabelle Lévesque, infirmière-IBCLC, Marie-Ève Loiselle, infirmière-IBCLC et Nicoleta Pavel Catana, infirmière-IBCLC.

Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-827 GRM : 30004601 (Révisé : 12/2017)