

Exprimer et conserver le lait maternel

Il est important pour toutes les mères d'apprendre à tirer ou à exprimer leur lait, pour plusieurs raisons :

- Faire sentir et goûter votre lait à votre bébé en exprimant quelques gouttes pour l'inciter à prendre le sein.
- Garder vos mamelons humides et prévenir les irritations en les frottant avec un peu de lait exprimé.
- Assouplir votre aréole, si vos seins sont trop pleins, avant de mettre votre bébé au sein.
- Recueillir et de conserver du lait pour nourrir votre bébé quand vous ne pouvez pas être avec lui.
- Augmenter votre production de lait.

Exprimer le lait maternel

Vous pouvez vous pratiquer à exprimer votre lait dès la naissance de votre bébé, ou même avant. Au cours des deux ou trois premiers jours après l'arrivée de votre bébé, vous obtiendrez une petite quantité de colostrum. Le colostrum est riche en nutriments et en anticorps. C'est un excellent aliment pour votre nouveau-né et il stimule de façon importante son système immunitaire.

Que vous exprimiez votre lait 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. Avec de la pratique, vous découvrirez ce qui vous convient le mieux.

Raisons d'exprimer le lait maternel

Il existe différentes raisons qui pourraient vous inciter à exprimer et à conserver votre lait :

- Votre nourrisson est incapable de se nourrir au sein.
- Votre poupon a du mal à téter lorsque vos seins sont trop pleins.
- Exprimer du lait manuellement assouplira le sein et aidera votre bébé mieux le prendre.
- Votre nourrisson a besoin davantage de lait.
- Vous prévoyez de ne pas être avec votre bébé pendant un certain temps.
- Vous voulez donner votre lait maternel supplémentaire.



Bien se préparer

Lorsque vous être 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 :

- Massez vos seins pour aider à faire descendre le lait (appeler le réflexe d'éjection du lait). Vous pouvez le faire de plusieurs manières. Vous pouvez masser vos seins de façon circulaire avec vos doigts. Vous pouvez également soutenir un sein d'une main et frotter fermement le côté opposé avec l'autre main. Partez de la cage thoracique en allant vers le mamelon, et massez tout le sein.
- Placez une serviette humide et tiède autour de vos seins, ou prenez une douche pour déclencher le réflexe d'éjection du lait.

- Choisissez un endroit confortable. Au besoin, vous pouvez opter pour un coin offrant de l'intimité.
- Détendez-vous en pensant à votre bébé, en regardant une photo de lui, en écoutant de la musique ou en regardant une émission télévisée.
- Frottez doucement votre sein en vous penchant vers l'avant.
- Faites doucement rouler votre mamelon entre votre pouce et votre index.

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 :

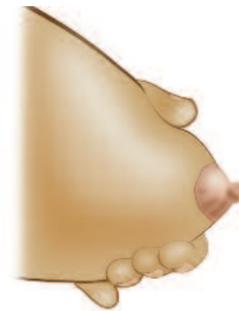
- Tenez votre sein avec une main. Le pouce doit être placé à l'opposé des autres doigts et devraient être situés à environ 2 ½ à 4 cm (1 à 1 ½ pouce) du mamelon. Soulevez légèrement le sein, puis **poussez** doucement sur le sein vers l'intérieur de votre poitrine.
- Utilisez un contenant propre muni d'une grande ouverture. Placez-le sur une surface devant vous, ou tenez-le sous votre sein pour recueillir le lait.
- **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.
- Faites le tour de votre sein. Continuez jusqu'à ce que le lait coule moins vite ou arrête. Vous pouvez changer de main de temps en temps.
- Passez d'un sein à l'autre; cela peut favoriser l'écoulement du lait.



Poussez
(vers l'intérieur de la poitrine)



Appuyez



Relâchez

L'expression de lait 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 un électrique. Il est plus sécuritaire, pour votre bébé et pour vous-même, d'acheter un tire-lait ou d'acheter des accessoires pour un tire-lait, que d'emprunter à une autre mère un appareil qui a déjà servi. Un tire-lait d'usage personnel ne devrait pas être partagé, au même titre qu'une personne ne prête pas sa brosse à dents à un parent ou à un ami.

Que ce soit un modèle manuel ou électrique :

- Discutez des options avec une conseillère en lactation.
- Demandez à d'autres femmes quel tire-lait elles ont préféré.
- Choisissez un modèle qui vous permet d'ajuster le niveau d'intensité de la succion à « faible » ou à « élevée ».
- Assurez-vous de ne pas ressentir de douleur. Si c'est le cas, demandez de l'aide.

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 Consultant(e) en Lactation certifié(e) par le Comité International, 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 double. Un tel modèle permet d'exprimer le lait des deux seins en même temps (également appelé expression simultanée). La plupart des fournisseurs qui prêtent ou louent ces appareils de calibre hospitalier offrent également les ensembles d'accessoires nécessaires à leur utilisation.

Les tire-lait électriques en vente sur le marché ne sont pas les mêmes que ceux de calibre hospitalier conçus pour être utilisés par plusieurs femmes. Faire l'achat d'un tire-lait électrique peut s'avérer un bon choix si vous avez déjà établi votre production et que vous planifiez utiliser votre appareil pendant un certain temps. Des mères aiment utiliser un tire-lait électrique double lorsqu'elles retournent au travail, car elles peuvent s'exprimer du lait simultanément des deux seins.



« Il m'a fallu six semaines avant de réussir à nourrir mon petit garçon au sein. Je devais exprimer mon lait et le lui donner pendant que nous nous familiarisions tous les deux avec l'allaitement maternel. 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 du soutien adéquats et qu'on fait preuve de beaucoup de patience. »

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. 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. Cela ne devrait jamais être douloureux.

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.

Si votre bébé est né avant sa 34^e semaine de gestation et qu'il est toujours hospitalisé, vous pourriez être admissible à un prêt gratuit d'un tire-lait. Renseignez-vous auprès de votre infirmière ou de votre professionnel de la santé.

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, 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. Le *Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario* www.allaiterontario.ca peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et des spécialistes. Des conseils sur l'allaitement sont également disponibles auprès de *Télésanté Ontario Soutien à l'allaitement*, au 1-866-797-0000. Ce service téléphonique est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.

Pour un bébé prématuré, voici deux livrets à ce sujet : *Allaiter votre bébé peu prématuré* et *Allaiter votre bébé très prématuré*. Consultez-les en ligne au www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents

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. Cela permettra à votre bébé de s'y accrocher adéquatement et de se nourrir plus efficacement. 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

C'est un moyen vraiment efficace et facile d'assouplir votre aréole. Une fois qu'il est assoupli 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 prestataire de soins de santé.

Exprimer du lait si votre bébé ne boit pas suffisamment

Parfois, pour une raison ou une autre, votre nourrisson a besoin davantage de lait. Il pourrait être somnolent durant les séances d'allaitement, ne pas prendre assez de poids ou être né un peu avant terme. Après l'avoir allaité, vous pouvez offrir à votre bébé votre propre 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 de ne pas être avec votre bébé pendant un certain temps

Lorsque vous prévoyez de 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 en complément au guide L'allaitement, ça compte!* disponible en ligne au www.meilleurdepart.org/resources/allaitement/breastfeeding_matters_FR_LR.pdf

Certaines femmes 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, 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 de votre lait congelé. Voici différents accessoires et façons d'alimenter votre bébé :

- Tasse sans couvercle ou cuillère.
- Dispositif d'aide à l'allaitement : sonde installée sur votre sein (mamelon).
- Alimentation au doigt : sonde installée sur votre doigt propre.
- Bouteille.
- D'autres accessoires d'allaitement spécialisés.

Conserver le lait maternel

Le lait maternel frais est meilleur pour votre bébé que le lait maternel congelé ou que les préparations commerciales. Le lait maternel décongelé est cependant bien meilleur que les préparations commerciales.

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 d'autres conseils utiles pour conserver votre lait maternel :

- Utilisez d'abord le lait le plus ancien.
- Jetez le restant de lait 1 à 2 h après avoir nourri votre bébé.
- Si possible, tentez d'entreposer votre lait en des quantités correspondant à ce que votre bébé pourrait vouloir à un boire. Si vous n'exprimez pas une quantité suffisante pour un boire, vous pouvez mélanger votre lait.
- 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 :

- Scellez le sac après que votre lait soit congelé. Ceci préviendra que le sac se déchire, car le lait prend du volume lorsqu'il gèle.
- Laissez un espace de 1,5 cm (½ pouce) au haut du contenant.
- N'ajoutez pas directement de lait fraîchement exprimé à celui refroidi ou congelé pour éviter de le réchauffer.
- 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.



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)*

Lieu d'entreposage	Température	Durée maximum recommandée d'entreposage
Température ambiante	16 à 29 °C (60 à 85 °F)	4 heures (idéal) 6 à 8 heures (acceptable dans des conditions sanitaires optimales)
Réfrigérateur	4 °C (39,2 °F)	4 jours (idéal) 5 à 8 jours (dans des conditions sanitaires optimales)
Congélateur	< -4 °C (24,8 °F)	6 mois (idéal) 12 mois (acceptable)

- Utilisez des contenants en plastique sans BPA.
- Utilisez des contenants en verre ou des sacs conçus pour congeler le lait. Évitez les sacs pour biberon, car ils se brisent souvent.
- 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 à laquelle 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.
- La durée de conservation du lait peut varier. Informez-vous des directives de votre hôpital à ce sujet.

Les nourrissons malades ou prématurés qui sont hospitalisés ont besoin d'être protégés contre les bactéries nocives. Les parents doivent manipuler et entreposer le lait avec grande précaution. 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 www.fr.meilleurdepart.org/pour-les-parents

Décongeler le lait maternel

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 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 que la mère a mangé.

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

- Décongeler lentement au réfrigérateur. Cette méthode entraîne moins de perte de gras que l'utilisation de l'eau tiède.
- Réchauffer le lait décongelé à la température du corps pendant 20 minutes dans une eau tiède (maximum 40 °C).
- 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.
- Conservez votre lait dans différents formats allant de 15 à 60 ml.

Nettoyage

Il est important pour la santé et la sécurité de votre bébé de nettoyer le tire-lait, les contenants et les accessoires utilisés pour le nourrir avec de l'eau chaude et savonneuse. Rincez-les ensuite et asséchez-les à l'air libre ou à l'aide d'une serviette de papier, avant et après chaque utilisation. Si vous n'avez de savon à votre portée, optez pour de l'eau bouillante. Nettoyez le tire-lait et les accessoires selon les directives du fabricant.

La stérilisation n'est pas nécessaire si votre poupon est en bonne santé. Pour plus d'informations et pour partir du bon pied, renseignez-vous auprès d'une professionnelle qualifiée et expérimentée en soutien aux mères qui allaitent. Le *Répertoire en ligne bilingue des services d'allaitement de l'Ontario* www.allaiterontario.ca peut vous mettre en lien avec des groupes d'entraide, des professionnels et des spécialistes. Des conseils sur l'allaitement sont également disponibles auprès de *Télésanté Ontario Soutien à l'allaitement*, au 1-866-797-0000. Ce service téléphonique est disponible 24 heures par jour, 7 jours par semaine.