
Exprimer et conserver le lait maternel

Il est important pour toutes les mères d'apprendre à exprimer leur lait. Ceci permet :

- de frotter un peu de lait sur les mamelons pour les garder humides et prévenir les infections;
- de faire goûter votre lait à votre enfant pour l'intéresser à l'allaitement s'il est somnolent;
- d'assouplir votre aréole pour permettre à votre nourrisson de s'y accrocher;
- de recueillir et de conserver du lait pour nourrir votre bébé quand vous ne pouvez pas être avec lui.

Exprimer le lait maternel

Vous pouvez vous entraîner à exprimer votre lait dès que votre bébé est né, ou même avant. Au cours des deux ou trois premiers jours après la naissance, vous obtiendrez une petite quantité de colostrum, peut-être 5 à 10 ml (1 à 2 cuillères à thé) ou moins. Exprimer le lait à la main est également pratique et ne coûte rien.

Que vous exprimiez votre lait à la main ou à l'aide d'un tire-lait, il pourrait mettre quelques minutes à couler. Parfois, le débit sera plus rapide, puis plus lent, puis augmentera à nouveau. C'est normal. Vous pourriez avoir de trois à six descentes de lait pour chaque sein.

Vous mettrez probablement de 10 à 15 minutes pour recueillir la plus grande partie du lait de chaque sein. Avec de la pratique, vous découvrirez les méthodes qui vous conviennent le mieux.

Préparation

Lorsque vous vous apprêtez à exprimer votre lait, il est important de vous détendre pour permettre au lait de s'écouler aisément. Vous pouvez essayer certains ou l'ensemble des trucs suivants pour voir lesquels vous conviennent le mieux.

- Lavez-vous bien les mains avant d'exprimer du lait pour votre enfant.
- Placez une serviette humide et tiède autour de vos seins, ou prenez une douche pour déclencher le réflexe d'éjection du lait, qui l'aide à s'écouler.
- Optez pour un endroit intime et confortable.
- Détendez-vous en pensant à votre bébé, en écoutant de la musique ou en regardant une émission que vous aimez à la télévision.
- Massez vos seins pour aider à faire descendre le lait. Vous pouvez le faire de plusieurs façons. 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 toujours de la base du sein vers le mamelon, et massez tout autour du sein.
- Secouez doucement votre sein en vous penchant vers l'avant.
- Faites doucement rouler votre mamelon avec votre pouce et votre index.



Exprimer le lait à la main

- 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.
- Tenez votre sein avec une main, pas trop près du mamelon. Le pouce doit être placé à l'opposé des autres doigts de votre main, et vos doigts 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.
- Appuyez doucement sur votre pouce et vos doigts en effectuant un mouvement circulaire vers le mamelon.
- Relâchez la pression avec les doigts pendant quelques secondes, et répétez ce mouvement. Ne comprimez pas la base de votre mamelon, car cela freinerait l'écoulement du lait.
- Faites le tour de votre sein pour vous assurer de le vider entièrement de son lait. Continuez jusqu'à ce que le lait se soit entièrement écoulé. Vous pouvez changer de main de temps en temps.

Passer d'un sein à l'autre peut favoriser l'écoulement du lait, tout comme le fait de toujours masser le sein avant d'exprimer le lait.



Poussez (vers l'intérieur de la poitrine)



Appuyez



Relâchez

Exprimer le lait avec un tire-lait

Si vous décidez d'utiliser un tire-lait, vous avez le choix entre un modèle manuel ou électrique. Il existe de bons tire-laits manuels dont la plupart sont actionnés par la force des bras ou des mains pour créer un effet de suction. Si vous éprouvez des douleurs aux bras ou aux mains, c'est peut-être parce que le tire-lait manuel ne vous convient pas.

Certaines mères choisissent d'acheter un tire-lait. Si vous prévoyez ne l'utiliser que quelques jours ou quelques semaines, vous pouvez louer un tire-lait électrique. Si vous en avez besoin pour plus longtemps parce que votre bébé est incapable de téter au sein ou que vous retournez au travail, vous gagnerez du temps avec un tire-lait électrique double. Avec un tire-lait électrique simple, il faut compter de 10 à 15 minutes pour recueillir le lait de chaque sein. Un tire-lait double recueille le lait des deux seins en 10 à 15 minutes. Les tire-laits à piles ne sont pas recommandés pour une utilisation prolongée, car la pression diminue à mesure que les piles se vident.

Que vous optiez pour un tire-lait manuel ou électrique :

- Demandez à d'autres femmes quel tire-lait elles ont préféré.
- Choisissez un modèle qui vous permet d'ajuster la pression à « faible » ou « élevée ».
- Assurez-vous qu'il est muni d'une valve pour prévenir les refoulements.
- Assurez-vous de ne pas ressentir de douleur. Si c'est le cas, demandez de l'aide.

Lorsque vous utilisez un tire-lait, assurez-vous que toute la zone du mamelon soit à l'intérieur de l'entonnoir de façon à ce que vous ne ressentiez aucune douleur. Les entonnoirs sont de dimension variée. Optez pour un entonnoir qui vous convient. Réglez-le à la pression la plus faible possible, puis augmentez la pression lorsque le lait commence à s'écouler. Mettez la pression nécessaire pour permettre au lait de continuer de s'écouler. Vous ne devriez pas ressentir de douleur. Une professionnelle compétente peut vous aider à choisir un tire-lait qui répond à vos besoins.

Pourquoi exprimer le lait maternel?

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

- votre nourrisson est incapable de se nourrir au sein;
- vos seins sont trop pleins;
- votre enfant a besoin de davantage de lait;
- vous prévoyez ne pas être avec votre enfant pendant un certain temps.

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

Si votre bébé est malade ou prématuré, il pourrait être impossible de le nourrir au sein dès le début. Commencez à exprimer votre lait dans les six heures suivant la naissance. Demandez à votre infirmière de vous aider à démarrer le processus. Au cours des deux ou trois jours suivant la naissance, vos seins produisent du colostrum. Le colostrum est riche en anticorps et éléments nutritifs. Excellent aliment pour les nouveau-nés, il stimule de façon importante le système immunitaire de votre poupon.

Vous devriez exprimer votre lait huit fois par période de 24 heures, jusqu'à ce que votre bébé soit en mesure de téter efficacement directement au sein. Exprimez le lait au moins une fois pendant la nuit, car c'est à cette période que la production est à son maximum. 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.

« 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. »

Exprimer le lait lorsque vos seins sont trop pleins

Parfois, lorsque vos seins sont trop pleins, il est utile d'exprimer votre lait. Certains petits éprouvent de la difficulté à s'accrocher au mamelon si le sein est plein. Si c'est le cas de votre enfant, exprimez suffisamment de lait pour amollir 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 douloureux, exprimez assez de lait pour corriger la situation. Lorsque votre poupon apprendra à bien téter, vos seins s'amolliront avec le temps, et, avant longtemps, ils produiront la quantité de lait qui convient à votre bébé.

Exprimer le lait lorsque vous devez donner à votre enfant davantage de lait

Parfois, pour une raison ou une autre, votre nourrisson a besoin de 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 petit votre propre lait exprimé. Le fait d'exprimer du lait après chaque séance d'allaitement accroîtra également votre production de lait et, bientôt, votre chérubin n'aura plus besoin de quantités supplémentaires de lait.

Exprimer le lait si vous prévoyez ne pas être avec votre enfant 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. Si vous n'exprimez pas votre lait de façon régulière lorsque vous n'êtes pas avec votre petit, vous pourriez être aux prises avec un conduit lactifère obstrué ou une mastite. Pour de plus amples informations sur le conduit lactifère obstrué ou la mastite, allez à l'adresse : www.meilleurdepart.org/resources/allaitement.

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 engorgés. 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, essayez de comprimer un sein pendant que votre bébé tète l'autre sein. 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. Vous découvrirez assez rapidement les méthodes qui vous conviennent le mieux.

Conserver le lait maternel

Le lait maternel frais est meilleur pour votre petit que le lait maternel congelé. Le lait maternel décongelé comporte toutefois de nombreux bienfaits.

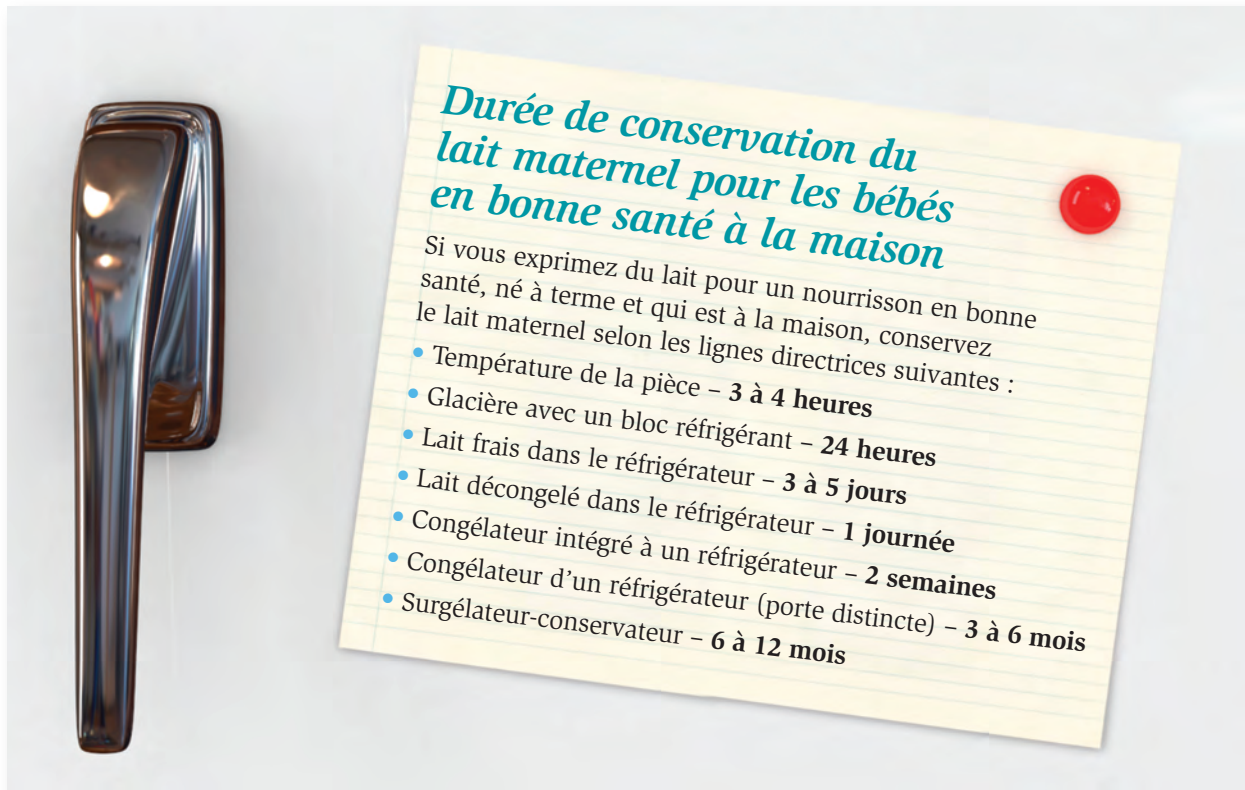
Le temps de conservation sécuritaire du lait maternel varie selon l'endroit où il est conservé et l'état de santé de votre enfant (en bonne santé ou malade).

Les bébés malades ou nés avant terme qui sont hospitalisés doivent être protégés des bactéries nocives. Les parents devraient être particulièrement prudents relativement à la façon de conserver le lait maternel.

Si vous exprimez votre lait pour un enfant prématuré ou malade hospitalisé :

- Placez toujours le lait au réfrigérateur dans l'heure suivant l'expression.
- Ne conservez pas le lait plus de deux jours au réfrigérateur.
- Si votre bébé n'est pas prêt à boire le lait exprimé, mettez-le au congélateur.
- Étiquetez clairement les contenants de lait en inscrivant votre nom, la date et l'heure.





- Utilisez des contenants en verre ou en plastique dur sans BPA, ou des sacs conçus pour congeler le lait. Évitez les sacs de biberon car ils se brisent souvent.
- Inscrivez la date à laquelle vous avez exprimé le lait sur le contenant, et utilisez le lait le plus ancien. Jetez le lait dont la durée de conservation est dépassée.
- Conservez le lait en quantité suffisante pour un boire. Si vous n'en obtenez pas assez pour un boire complet, vous pouvez y ajouter de petites quantités de lait exprimé auparavant, pourvu que vous laissiez refroidir le lait fraîchement tiré avant de le mélanger. Utilisez alors le lait conservé le plus ancien.
- 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, l'endroit le moins froid.
- Lorsque vous congélez du lait, laissez un espace de 1,5 cm (1/2 pouce) au haut du contenant, car le lait prend du volume lorsqu'il gèle. Si vous utilisez un sac, ne le scellez pas avant que le lait soit congelé. Si vous avez un congélateur autodégivrant, placez le lait sur une tablette, car le bas du congélateur émet de la chaleur pour le dégivrage.
- Vous pouvez ajouter du lait frais refroidi à du lait décongelé.

Lait décongelé

Le lait maternel décongelé pourrait avoir une saveur ou une odeur différente de celle du lait frais. Il peut aussi être légèrement bleuté, jaune ou brun, selon ce que la mère a mangé.

- Décongelez le lait maternel pendant 8 à 12 heures au réfrigérateur, ou encore sous de l'eau courante froide, puis tiède.
- Lorsqu'il est décongelé, remuez le lait doucement pour que le gras soit bien mélangé.
- Jetez le lait décongelé depuis plus de 24 heures.

Nettoyage

Il est important de nettoyer le tire-lait et les contenants utilisés pour conserver le lait maternel de façon à ce que le matériel soit sans danger pour votre bébé.

- Après chaque utilisation, nettoyez les éléments du tire-lait qui ont été en contact avec le lait. Lavez-les avec de l'eau chaude savonneuse, rincez-les et laissez-les sécher à l'air.
- Nettoyez avec de l'eau savonneuse les contenants utilisés pour recueillir et conserver le lait. Frottez-les avec une brosse à biberon, rincez-les et laissez-les sécher à l'air.

Comment nourrir votre bébé avec du lait exprimé

- Lorsque c'est possible, offrez du lait frais à votre nourrisson.
- Réchauffez le contenant de lait maternel en le plaçant dans un bol rempli d'eau chaude. Ne le réchauffez pas au micro-ondes ou sur la cuisinière; ces méthodes pourraient favoriser la formation de gorgées très chaudes qui pourraient brûler la bouche de votre enfant, en plus d'éliminer certains bienfaits du lait maternel.
- Jetez tout lait que votre enfant n'a pas terminé durant un boire.
- Vous pouvez aussi donner le lait exprimé à votre bébé à l'aide d'une tasse ou d'une cuillère.

Si vous désirez de plus amples informations ou de l'aide à ce sujet, communiquez avec votre bureau local de santé publique, votre professionnel de la santé ou avec une consultante en allaitement.

« *Lorsqu'on compare le temps passé à nourrir un enfant avec du lait maternel à la durée de sa vie, on constate qu'il vaut la peine de consacrer temps et efforts pour lui offrir le meilleur départ possible.* »