

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de l'Outaouais

Québec 

ALLAITER ÇA S'APPREND, ET MIEUX ENCORE, ÇA SE PRÉPARE !

COMMENT EXPRIMER LE COLOSTRUM OU LE LAIT MATERNEL
À partir de 37 semaines de grossesse



Expression de colostrum vers la fin de la grossesse

Allaiter ça s'apprend, et mieux encore, ça se prépare !

Dans les quelques semaines avant la naissance de votre bébé, vous pouvez commencer à exprimer le colostrum ou premier lait de vos seins. Ceci vous permettra d'apprendre et de pratiquer la technique d'expression manuelle des seins. Le colostrum est l'aliment recommandé pour tous les nouveau-nés. Conservez-le au congélateur et apportez-le avec vous lors de votre accouchement.

Qui peut faire de l'expression manuelle ?

Toutes les personnes enceintes, à l'exception de celles ayant un placenta prævia ou inséré bas ou ayant présentement un cerclage du col.

Quand puis-je commencer l'expression manuelle ?

Consultez votre médecin accoucheur, sage-femme, infirmière périnatale ou consultante en lactation avant de commencer l'expression manuelle de colostrum durant la grossesse. Vous pouvez commencer à exprimer votre colostrum à partir de la 37^e semaine de grossesse, 3 à 5 minutes par sein, 1 à 3 fois par jour. Arrêtez si vous avez des crampes ou des contractions utérines douloureuses. Rappelez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour commencer à exprimer votre colostrum. Certaines études (1,2) ont démontré que l'expression manuelle avant la naissance et en fin de grossesse serait favorable à la préparation du col utérin pour l'accouchement et réduirait les risques d'avoir recours à une induction du travail post terme. De plus, elle permettrait d'être plus à l'aise avec la manipulation des seins et d'être plus en confiance envers ses compétences quand vient le temps d'allaiter.

1. *Women's Perspectives on antenatal breast expression: a cross-sectional survey.* Frankie J. Fair, Helen Watson, Rachel Gardner and Hora Soltani .

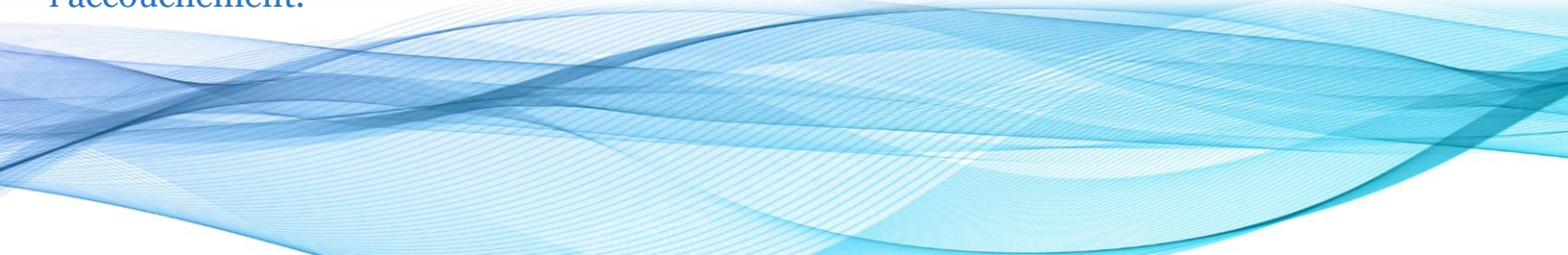
2. *Breast stimulation for cervical ripening and induction of labour.* Cochrane Database Systematic Review. Kavanagh J, Kelly AJ, Thomas J. 2005 Jul 20; 2005(3):CD003392. doi: 10.1002/14651858.CD003392.pub2. PMID: 16034897; PMCID: PMC8713553.

Qu'est-ce que le colostrum et pourquoi est-il si important ?

Le colostrum est un liquide épais et disponible en très petite quantité. C'est une nourriture qui est parfaitement adaptée aux besoins de votre nouveau-né. Il se digère rapidement et a un effet laxatif, ce qui aide votre nouveau-né à évacuer rapidement ses premières selles et à prévenir la jaunisse. De plus, il protège votre nouveau-né contre plusieurs infections et l'aide dans la stabilisation de son taux de sucre sanguin.

Qu'est-ce qui se passe si je suis incapable d'exprimer du colostrum ?

Certaines personnes sont incapables d'exprimer du colostrum avant la naissance. Ne vous inquiétez pas, ceci n'influence en rien votre production de colostrum/lait après l'accouchement.



Matériel nécessaire pour récolter le colostrum

- Seringues de 1 ml et 3 ml avec bouchon pour conserver le colostrum (Il est habituellement facile de s'en procurer à votre pharmacie locale).
- Cuillère ou récipient propre pour récolter le colostrum/lait.
- Étiquettes adhésives afin d'identifier vos seringues ou vos contenants avec votre nom et la date de récolte.
- Contenant rigide avec couvercle ou sac de plastique refermable allant au congélateur pour conserver votre colostrum.
- Un sac ou boîte avec bloc réfrigérant pour le transport vers le lieu de naissance.

Massage du sein

Voici une façon de masser vos seins avant de commencer à exprimer du colostrum/lait. Cette technique ressemble un peu à un pétrissage. Le principe du massage est de stimuler doucement le sein avec les jointures de la main.

- D'abord, lavez-vous les mains.
- Fermez le poing et gardez-le fermé tout au long du massage.
- Appuyer la jointure de votre index sur le haut de votre poitrine et faites « rouler » une jointure après l'autre en descendant vers le mamelon.
- Pour masser le dessous du sein, appuyez d'abord la jointure du petit doigt sur vos côtes et faites « rouler » une jointure après l'autre en remontant vers le mamelon.
- Déplacez votre poing pour répéter le roulement tout autour de votre sein.
- Faites le tour du sein 1 à 2 fois puis commencez à exprimer du colostrum/lait.

Le massage ne doit pas être douloureux.

Vous pouvez répéter le massage une ou deux fois lorsque vous exprimez du colostrum/lait.



Liens Vidéos Global Health Media et lien web Mieux Vivre avec notre enfant

Comment exprimer
le premier lait

L'Allaitement maternel et
la bonne prise de sein

Mieux vivre
avec notre enfant



Exprimer le colostrum/lait manuellement

L'expression manuelle est une technique que toutes les mères devraient connaître. C'est la technique la plus efficace pour exprimer le colostrum. Elle est gratuite et vous permet également 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 au personnel de l'hôpital, à votre sage-femme ou à l'infirmière du CLSC de vous l'enseigner.

- Utilisez un récipient ou une cuillère propre.
- Penchez-vous un peu vers l'avant pour que le lait tombe dans le récipient ou cuillère.
- 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 no 1).
- 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 no 2).
- Enfoncez vos doigts dans votre sein en poussant horizontalement vers les côtes (voir photo no 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.
- Répétez le mouvement de la pince plusieurs fois, de façon rythmée.
- **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 vider le sein.

Mieux vivre avec notre enfant [Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans | Institut national de santé publique du Québec \(inspq.qc.ca\)](https://www.inspq.qc.ca)

Global Health Media vidéos :

Comment exprimer le premier lait <https://globalhealthmedia.org/videos/comment-exprimer-le-premier-lait/>

L'allaitement maternel et la bonne prise de sein <https://globalhealthmedia.org/videos/lallaitement-maternel-et-la-bonne-prise-de-sein/>

Document réalisé par René Turgeon Inf., IBCLC 2022

Référence et photos : Doré, N., Le Hénaff, D. (2022). Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans. [Montréal (Québec)]:

Institut national de santé publique du Québec.

