

# EXPRESSION MANUELLE DU LAIT MATERNEL

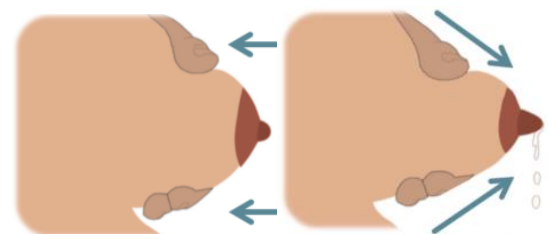
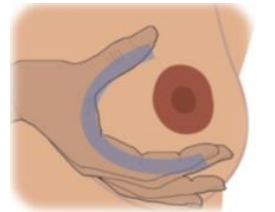
L'expression manuelle du colostrum ou du lait maternel est une technique gratuite, simple et pratique qui peut être pratiquée pour différentes raisons. Par exemple : faire des réserves pour nourrir le nouveau-né, maximiser la production de lait, soulager un sein trop plein ou offrir un traitement immunitaire au bébé prématuré ou malade.

## IMPORTANT

Ne pas faire l'expression manuelle du colostrum avant la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse. Assurez-vous d'avoir l'accord de votre médecin avant de débiter.

## COMMENT EXPRIMER SON LAIT MATERNEL

1. Lavez-vous les mains avec de l'eau savonneuse et ayez un contenant propre à portée de mains.
2. Faites un massage doux des seins en faisant des mouvements circulaires, avec le bout des doigts ou en roulant les jointures du haut du sein vers le mamelon. Massez tout autour du sein une à deux fois avant de débiter l'expression du lait.
3. Positionnez la main autour du sein pour former un « C », les extrémités du pouce et de l'index vis-à-vis l'une de l'autre, à une distance de 2 à 5 cm du mamelon, comme une pince.
4. Poussez la glande mammaire vers vous et ensuite comprimez doucement, avec les doigts, vers le bout du sein. Attention de ne pas glisser les doigts ou de comprimer le mamelon. Le mouvement ne devrait pas laisser de marque ou être douloureux.



Illustrations : The Ottawa Hospital

5. Répétez cette séquence de façon rythmée, pendant environ 5 minutes sur chaque sein, ou plus selon l'écoulement.
6. Faites le tour du sein en déplaçant les doigts afin d'exprimer le lait dans toutes les zones du mamelon. Le colostrum peut tarder à sortir et coulera goutte à goutte. Il est donc normal de récolter de petites quantités, surtout les premières fois.

Visionnez cette courte vidéo produite par la Fondation OLO qui vous montre la technique la plus efficace pour exprimer votre lait manuellement. ↓ ([bit.ly/3TVD8ny](https://bit.ly/3TVD8ny))



# MANIPULATION, ENTREPOSAGE ET ÉTIQUETAGE DU LAIT MATERNEL À L'HÔPITAL

## PRINCIPES GÉNÉRAUX

- Lavez-vous les mains avant et après la manipulation du lait maternel.
- Nettoyez les surfaces sur lesquelles le lait est manipulé, avant et après la manipulation.
- Récoltez le colostrum ou le lait maternel avec un contenant propre.

## ÉTIQUETAGE

- Les seringues ou contenants utilisés pour la conservation du lait maternel doivent être étiquetés à l'encre indélébile (permanent) avec les informations permettant la double identification de la mère et du bébé :
  - Nom du bébé et numéro de dossier (si disponible);
  - Nom de la mère et numéro de dossier ou de la RAMQ;
  - Date et heure de l'expression du lait;
  - Date et heure de la congélation;
  - Date et heure de la décongélation.

## ENTREPOSAGE

- Au besoin, transférez le colostrum ou le lait maternel récolté dans un contenant pour la conservation.
- Si la quantité est petite, utilisez des seringues avec un bouchon et mettez-les dans un sac refermable.
- Si la quantité est grande, utilisez des sacs ou contenants conçus pour l'entreposage du lait maternel.
- Ne dépassez jamais la limite de graduation du contenant.

## CONSERVATION DU LAIT MATERNEL EN MILIEU HOSPITALIER

- Le lait maternel frais ou réfrigéré se conserve 4 heures à température pièce.
- Le lait maternel **frais** se conserve **48 heures au réfrigérateur**.
- Le lait maternel **décongelé** se conserve **24 heures au réfrigérateur**.
- Le lait maternel **congelé** se conserve 6 mois dans le congélateur du réfrigérateur et 12 mois dans un congélateur coffre.

*Après l'hospitalisation de votre bébé, veuillez vous référer au guide [Mieux vivre avec son enfant \(inspq.qc.ca/mieux-vivre\)](https://inspq.qc.ca/mieux-vivre) afin de connaître les recommandations de conservation du lait maternel.*

## TRANSPORT DU LAIT MATERNEL

- Transportez le lait maternel dans une glacière avec des blocs réfrigérants (*ice packs*) afin de le conserver froid ou congelé selon le cas.
- Le lait maternel partiellement décongelé ne peut pas être remis au congélateur. Il doit être déposé au réfrigérateur afin qu'il dégèle complètement.

Si votre bébé reçoit de l'immunothérapie orale (ITO), référez-vous à la fiche d'information **Préparation et entreposage de l'ITO**.

### Auteurs

Équipe allaitement de la Direction de santé publique en collaboration avec la Direction du programme jeunesse

### Révision et mise en page

Service des communications et des relations médias

Présidence-direction générale

© Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de l'Estrie – Centre hospitalier universitaire de Sherbrooke, 2022

[santeestrie.qc.ca](https://santeestrie.qc.ca)

Avril 2024 – X (version française) | X (version anglaise)