

### C'est quoi... le lait exprimé?

C'est le lait extrait du sein à la main ou avec un tire-lait afin qu'il puisse être donné à votre bébé à la cuillère, à l'aide d'une tasse ou d'un biberon.

L'expression manuelle est une technique utile à apprendre lorsque vous avez un nouveau-né, quel que soit le mode d'alimentation que vous avez choisi. Vous pouvez vouloir exprimer votre lait si :

- vous devez recueillir le colostrum ou le lait si votre bébé ne peut pas encore téter au sein ou à la poitrine ou si vous êtes séparés
- vous avez besoin de quelques gouttes de votre lait pour masser vos mamelons pour les garder en bon état
- vous devez amollir vos seins ou votre poitrine qui sont très pleins afin que votre bébé puisse bien prendre le sein
- vous tentez d'intéresser votre bébé à prendre le sein
- vous essayez d'augmenter ou de maintenir votre production de lait
- vous serez loin de votre bébé pour plus longtemps que quelques heures
- vous devez retourner au travail



### LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre bébé est né prématurément, vous pouvez l'aider à commencer à prendre le meilleur départ possible en matière d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine en faisant ce qui suit :

- apprenez le plus tôt possible comment exprimer le colostrum à la main
- exprimez votre lait et tirez-le souvent
- tenez votre bébé peau à peau aussi souvent que possible
- offrez votre sein ou votre poitrine dès que votre bébé est stable (voir [Problèmes particuliers liés à l'accouchement](#))



### LE SAVIEZ-VOUS?

Pendant la grossesse, vous commencez à produire du lait, appelé colostrum, dès le début du deuxième trimestre.

Si vous avez une grossesse à faible risque, vous pouvez commencer l'expression manuelle à 36 semaines, sauf indication contraire de votre médecin ou de votre sage-femme. L'expression manuelle prénatale vous aide à vous entraîner à exprimer votre lait avant l'arrivée de votre bébé. Vous pouvez recueillir et conserver votre colostrum, qui peut être utile dans les premiers jours si votre bébé a besoin de lait supplémentaire.

#### Quand exprimer votre lait à la main

- Au cours des grossesses à faible risque, à partir de 36 semaines
- Pour vous entraîner à exprimer votre lait avant que votre bébé n'arrive
- Pour recueillir le colostrum au cas où votre bébé aurait besoin d'un supplément dans les premiers jours suivant la naissance.

Discutez avec votre professionnel de santé pour savoir si l'expression manuelle est une bonne option pour vous. Pour en savoir plus sur l'expression et le stockage de votre lait durant la grossesse, voir [llc.ca/prenatal-colostrum-expression](http://llc.ca/prenatal-colostrum-expression)

### Comment exprimer votre lait

Vous pouvez exprimer votre lait :

1. à la main
2. à l'aide d'un tire-lait manuel
3. avec une pompe électrique

Conseils pratiques :

- Avant de commencer, lavez-vous les mains et installez-vous confortablement.
- Massez délicatement vos seins ou votre poitrine avant d'exprimer votre lait. Vous aiderez le lait à mieux descendre.
- Faites preuve de patience. Certaines personnes arrivent à exprimer leur lait plus rapidement que d'autres. Il faudra donc peut-être attendre un peu avant que les premières gouttes apparaissent. Et les premières fois, vous pourriez réussir à obtenir seulement quelques gouttes de lait... ou rien du tout. La quantité augmentera avec la pratique et au fur et à mesure que votre production de lait augmentera.
- Essayez de placer une serviette d'eau chaude sur vos seins ou votre poitrine ou de vous blottir contre votre bébé pour un contact peau à peau pour aider votre lait à commencer à s'écouler.

Exprimer son lait, tout comme allaiter au sein ou à la poitrine, exige de la pratique et de l'aide. Vous pouvez vous exercer dès la naissance de votre bébé, ou même avant. Si vous avez besoin d'aide, parlez avec votre professionnel de la santé ou avec une infirmière en santé publique ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

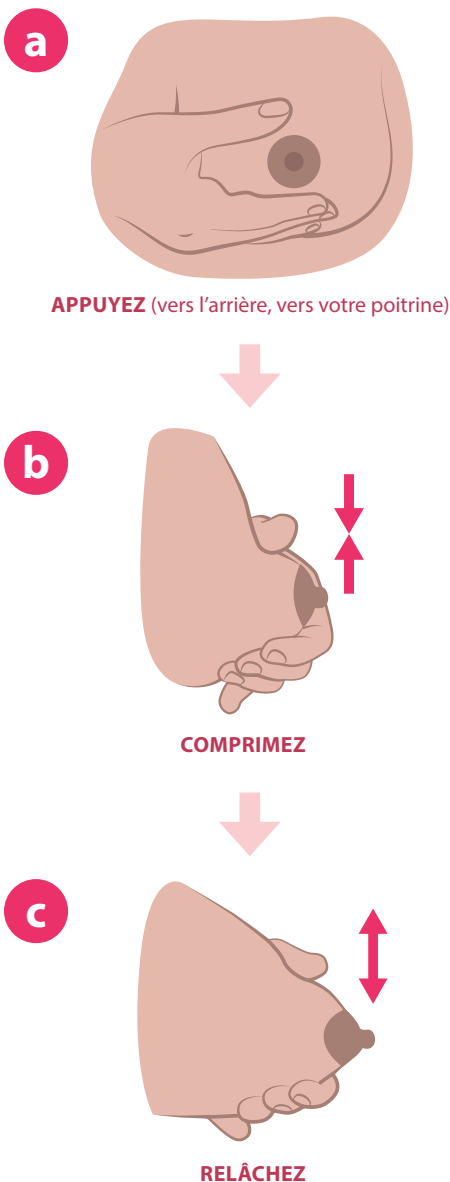


### LE SAVIEZ-VOUS?

Exprimer son lait à la main est la meilleure façon de recueillir du colostrum, votre premier lait, riche en éléments nutritifs.

## Utiliser vos mains

Vous n'avez pas besoin d'équipement spécial pour exprimer votre lait. Exprimer à la main est une habileté importante, mais qui exige de la pratique. Avec le temps, vous saurez ce qui vous convient le mieux.



## COMMENT FAIRE Exprimer votre lait à la main

1. Lavez-vous les mains avec soin avec du savon et de l'eau.
2. Tenez votre bébé peau à peau.
3. Massez délicatement vos seins ou votre poitrine pour aider le lait à commencer à sortir.
4. Tenez votre sein ou votre poitrine délicatement d'une main. Votre pouce et le reste de vos doigts doivent être à l'opposé les uns des autres, à une distance de 2,5 à 4 cm (1 à 1,5 pouce) de votre mamelon.
5. Placez devant vous un contenant propre à large ouverture ou tenez-le sous votre sein ou votre poitrine afin que le lait puisse y couler. Si vous collectez du colostrum, une cuillère propre fonctionnera.
6. Pressez doucement votre sein vers votre cage thoracique. Ne pincez pas la base de votre mamelon, car cela arrêtera le lait de couler.
7. Détendez vos doigts, puis répétez le même mouvement.
8. Déplacez la main pour exprimer le lait de tout le sein ou la poitrine. Changez de main et de côté aussi souvent que désiré.
9. Cela doit être confortable et ne pas causer de douleur. Ajustez si nécessaire.

Pour plus de renseignements essayez cette vidéo, Hand Expressing Milk, de HealthLink BC : [healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/video-hand-expressing-breastmilk](https://healthlinkbc.ca/pregnancy-parenting/parenting-babies-0-12-months/breastfeeding/video-hand-expressing-breastmilk)

## Utiliser un tire-lait

Vous pouvez utiliser un tire-lait manuel ou électrique. Un tire-lait électrique permet d'exprimer le lait de deux côtés en même temps, est plus rapide et plus efficace, et peut être un meilleur choix si vous devez exprimer du lait souvent. Peu importe ce que vous utiliserez, assurez-vous de bien suivre les directives du fabricant pour son utilisation et son nettoyage.

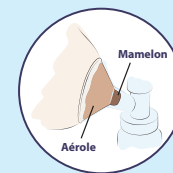
Le pompage doit être confortable. Si cela rend vos mamelons douloureux, essayez d'ajuster l'aspiration et vérifiez que la tétérelle (la partie qui forme un joint étanche sur votre mamelon) est de la bonne taille.

La taille de la tétérelle variera selon les fabricants et les marques de pompes. Vous pourriez avoir besoin de différentes tailles de tétérelles pour chaque sein ou côté de votre poitrine, et les tailles peuvent changer au fil du temps. Discutez avec votre professionnel de la santé si vous continuez à avoir des problèmes.

### Ajustement approprié

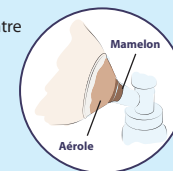
#### AJUSTEMENT APPROPRIÉ

Le mamelon est bien centré et bouge librement.



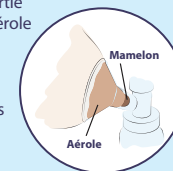
#### TROP PETIT

Le mamelon frotte contre les parois du tunnel. Essayez une taille de tétérelle plus grande. Certains parents ont besoin de deux tailles différentes, une pour chaque côté.



#### TROP GRAND

Le mamelon et une partie trop importante de l'aérole sont aspirés dans le tunnel. Essayez une taille de tétérelle plus petite. Certains parents ont besoin de deux tailles différentes, une pour chaque côté.



## Louer, emprunter ou acheter un tire-lait usagé?

La plupart des tire-laits sont très difficiles à désinfecter et ne sont pas conçus pour être utilisés par plus d'une personne. Votre professionnel de la santé vous aidera à trouver l'appareil qui vous conviendra le mieux.



### LE SAVIEZ-VOUS?

Si on donne un biberon à votre bébé, il pourrait commencer à refuser le sein ou la poitrine. Si vous allez lui offrir du lait que vous avez exprimé, il est préférable d'attendre jusqu'à ce que votre bébé et vous ayez acquis une routine d'allaitement maternel ou d'allaitement à la poitrine – normalement après 4 à 6 semaines.



### LE SAVIEZ-VOUS?

On peut transporter du lait maternel en toute sécurité pendant 24 heures, dans une glacière où on aura placé des blocs réfrigérants (« ice packs »). Utilisez ces blocs réfrigérants et non de la glace, qui n'est pas aussi froide, et assurez-vous que les blocs sont en contact direct avec le contenant de lait. Évitez d'ouvrir la glacière si ce n'est pas absolument nécessaire. Si vous transportez du lait maternel à une banque de lait ou si vous en rapportez, suivez les directives qui vous ont été données.



### À ESSAYER

Si du lait s'écoule d'un de vos seins alors que votre bébé tète l'autre, placez un petit contenant propre sans BPA sous le mamelon du sein qui coule. Conservez le lait de manière sécuritaire afin de pouvoir l'utiliser plus tard.

## Conserver votre lait

Gardez le lait exprimé en portions qui correspondent à une séance d'allaitement. Gardez les portions dans des contenants pour aliments bien propres, avec couvercle, ou dans des sacs sans BPA. Évitez les sacs pour biberons, qui peuvent se déchirer. Au moment de les remplir, laissez assez d'espace pour permettre au lait de prendre de l'expansion lors de la congélation. Étiquetez vos sacs et vos contenants en y indiquant la date et l'heure, puis placez-les dans le congélateur ou dans le compartiment principal du frigo, jamais dans la porte. Vous pouvez ajouter du lait fraîchement exprimé à du lait plus ancien qui n'a jamais été congelé. Il faut toutefois que le nouveau lait soit bien refroidi.

### Combien de temps peut-on conserver le lait maternel fraîchement exprimé en toute sécurité? ★

	Lait fraîchement exprimé	Lait dégelé au frigo, mais pas réchauffé
<b>Température ambiante</b> 25 °C (77 °F) ou plus froid	jusqu'à 6 heures	jusqu'à 4 heures
<b>Frigo</b> 4 °C (39,2 °F)	jusqu'à 5 jours	jusqu'à 24 heures
<b>Congélateur</b> (congélateur à porte séparée sur le réfrigérateur) - 18 °C (-0,4 °F) ou plus froid	jusqu'à 6 mois	ne pas recongeler
<b>Congélateur</b> -20 °C (-4 °F)	jusqu'à 12 mois	

★ Ces recommandations s'appliquent à des bébés en bonne santé, nés à terme. Si votre bébé est né prématurément, souffre d'un problème de santé ou se trouve dans une situation d'urgence, les durées d'entreposage sécuritaire sont beaucoup plus courtes. Parlez à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 8 1 1.

## Utiliser le lait exprimé

Pour donner du lait exprimé à votre bébé, vous pouvez utiliser :

- un verre
- une tasse, par exemple un petit gobelet pour mesurer les médicaments
- une cuillère
- une bouteille de verre ou de plastique rigide, sans BPA

Lavez avec soin toutes les bouteilles, les contenants et les pièces du tire-lait après chaque utilisation (voir [Laver et désinfecter les articles qui servent à nourrir votre bébé](#)). Utilisez le lait le moins récent (le plus ancien) en premier. Lorsque vous avez fini de nourrir votre bébé, jetez ce qui reste.

## Lait congelé

Mieux vaut garder le lait congelé au frigo pour le dégeler. Mais si vous avez besoin de lait immédiatement, passez le sac ou le contenant sous l'eau chaude du robinet ou placez-le dans un récipient plus grand rempli d'eau chaude. Ne laissez pas l'eau entrer en contact avec le couvercle du contenant ou avec le dessus du sac. Une fois le lait dégelé, remuez-le légèrement. Ne dégelez que la quantité dont vous avez besoin pour nourrir votre bébé une fois.

## Lait gardé au frigo

Vous pouvez donner à votre bébé du lait exprimé qui vient directement du frigo. Si vous voulez le réchauffer un peu, placez le contenant ou le sac sous l'eau chaude du robinet ou placez-le dans un bol rempli d'eau tiède. Ne laissez pas l'eau toucher le couvercle du contenant, le dessus du sac ou la tétine du biberon.



### PRUDENCE!

N'utilisez pas le feu de la cuisinière ou le micro-ondes pour faire chauffer du lait maternel. La chaleur du lait pourrait ne pas être uniforme et votre bébé pourrait se brûler. Si vous utilisez un chauffe-biberon commercial, suivez minutieusement les directives du fabricant.