

Information aux patients

Expression manuelle du colostrum pendant la grossesse



L'expression du colostrum pendant la grossesse augmente la confiance des parents et favorise une meilleure production de lait. Le colostrum est le premier lait que le corps produit. Il est très nutritif et sain pour les bébés.

Le lait recueilli pendant la grossesse peut être utilisé pour nourrir le bébé en cas de difficulté d'allaitement ou de séparation parent-bébé à la naissance.

L'expression manuelle du colostrum aide à avoir **plus de lait plus rapidement**.

1 Quand puis-je commencer à exprimer le colostrum?

Avant de commencer à exprimer le colostrum pendant la grossesse, veuillez en discuter avec votre fournisseur de soins de santé.

Généralement, il est possible de commencer à exprimer le colostrum à partir de 36 semaines de grossesse. Si vous avez des contractions douloureuses avant 37 semaines, vous devez arrêter l'expression. Si vous avez un placenta prævia, **n'exprimez pas** votre colostrum pendant la grossesse.

N'utilisez pas un tire-lait.



2 Que dois-je faire si je ne peux pas exprimer de lait pendant ma grossesse?

Ne vous inquiétez pas! Concentrez-vous sur l'expression manuelle **tôt et souvent dans les premières 24 heures** qui suivent la naissance de votre bébé pour activer la production de lait!



3 Comment souvent dois-je exprimer le lait?

36 à 37 semaines

- Exprimez le lait **1 fois par jour** pendant 5 minutes. Alternez de sein toutes les 2 à 3 minutes.

37 semaines et plus

- Exprimez le lait **3 à 4 fois par jour** pendant 5 à 10 minutes. Alternez de sein toutes les 2 à 3 minutes.

4 Comment dois je recueillir et conserver le colostrum?

Quand vous verrez une goutte de colostrum apparaître au bout de votre mamelon, commencez à le recueillir! Vous pouvez utiliser une seringue ou un gobelet.



Le colostrum peut être recueilli chaque jour dans la même seringue.

Si vous utilisez un gobelet, utilisez la seringue pour aspirer le colostrum du gobelet. Entrez la seringue bouchée dans le réfrigérateur entre les utilisations. **À la fin de la journée, congelez le colostrum.**

5 Quels renseignements dois je écrire sur les étiquettes des seringues?

Apposez une étiquette fournie par votre fournisseur de soins de santé sur chaque seringue. Vous pouvez étiqueter la seringue immédiatement après avoir exprimé le colostrum ou à la fin de la journée si vous recueillez le lait plusieurs fois dans la même seringue. Les renseignements suivants doivent figurer sur l'étiquette :

Madame X (3 août, 1997)
15 mai, 2024; 15h30

- Le **nom**, le **prénom** et la **date de naissance du parent biologique** qui a exprimé le lait;
- La **date** que le lait a été exprimé.

À la fin de la journée, placez vos seringues dans un sac de plastique de style Ziploc et placez-les au congélateur.

6 Comment dois je apporter le colostrum à l'hôpital?

Apportez le colostrum congelé dans une **glacière** ou un **sac de glace** à l'hôpital. Dites à l'infirmière que vous avez du colostrum qui est congelé. Votre colostrum sera entreposé et mis à votre disposition pendant votre séjour à l'hôpital. Si votre bébé a besoin de colostrum, le colostrum sera décongelé et prêt à l'emploi dans la seringue.



7 Combien de colostrum devrais je pouvoir recueillir?

Certaines personnes recueillent **quelques gouttes** de colostrum, alors que d'autres en recueillent **beaucoup plus**. Il est même possible que vous ne voyiez pas de colostrum pendant l'expression manuelle. Continuez quand même à exprimer! Cela aidera à préparer votre sein pour l'allaitement.

Si vous trouvez que vous recueillez beaucoup de colostrum, vous pouvez entreposer le surplus au congélateur dans des contenants propres conçus pour aller au congélateur.

8 Est-ce que je produirai encore du colostrum après mon accouchement?

Même si vous n'obtenez pas une goutte de colostrum, vous activez les cellules qui sont responsables de fabriquer le lait. Cela favorise la production de lait et aide à bien démarrer l'allaitement. Si vous recueillez beaucoup de colostrum, **vous en produirez encore après la naissance** de votre bébé!



9 Comment puis je apprendre à exprimer le colostrum manuellement?

Vous trouverez de l'information dans le guide **Chaque goutte est précieuse: Guide sur l'allaitement pour vous et votre famille**.



Numérisez-moi!

Pour plus d'information sur l'expression anténatale du colostrum, visitez le site Web <https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/se-preparer/1834-exprimer-du-colostrum-avant-la-naissance>.