

Expression manuelle du colostrum

Pourquoi faire l'expression manuelle du colostrum ?

1) C'est une technique simple et utile pour soutenir l'allaitement

Après l'accouchement, l'expression manuelle permet de :

- Stimuler l'arrivée de la montée de lait ;
- Favoriser l'abondance de la production ;
- Soulager un sein engorgé ou assouplir le mamelon pour aider bébé à prendre le sein ;
- Offrir le colostrum au bébé, s'il a de la difficulté à s'accrocher au sein.

2) Avant l'accouchement : un bon moment pour pratiquer

Apprendre à devenir capable d'exprimer son colostrum manuellement augmente la confiance pour faire face aux défis. Également, il est bénéfique d'assister à un cours prénatal sur l'allaitement et de s'informer sur les ressources d'entraide de votre secteur. Toutes ces options contribuent positivement à votre expérience d'allaitement, mais elles ne sont pas obligatoires pour être en mesure d'allaiter.

Il est recommandé de commencer l'expression manuelle du colostrum seulement après en avoir discuté avec le professionnel de la santé qui assure votre suivi et après avoir dépassé 37 semaines de grossesse.

Comme la stimulation des mamelons augmente la sécrétion de l'hormone ocytocine, il existe quelques rares contre-indications. Règle générale, s'il vous est déconseillé d'avoir des relations sexuelles durant votre grossesse, cette méthode n'est pas pour vous.

Dans tous les cas, lors de l'expression manuelle du colostrum, il est recommandé d'y aller à votre rythme et de modifier ou cesser la technique si vous vous sentez inconfortable. N'hésitez pas à demander de l'aide aux organismes communautaires en allaitement ou lors d'un rendez-vous de grossesse.

3) Se créer une petite réserve de colostrum congelé : un bonus !

Il est possible de recueillir et stocker de précieuses gouttes de colostrum avant l'accouchement en pratiquant la technique d'expression manuelle. Cette réserve de colostrum congelé pourrait être utile si bébé est trop endormi pour téter, s'il a de la difficulté à prendre le sein ou en cas de séparation mère bébé. Ainsi, cela permet d'éviter ou de diminuer le recours aux préparations commerciales pour nourrissons comme supplémentation aux bébés allaités. Rappelons que le colostrum est le premier choix pour les nouveau-nés, car il possède de nombreuses propriétés pour soutenir les systèmes immunitaire et digestif qu'aucune préparation commerciale ne peut imiter.

Le matériel nécessaire

Vous trouverez le matériel nécessaire dans les organismes communautaires en allaitement de votre secteur ou en pharmacie (\$). Vous aurez besoin :

- De petites seringues de plastique (1 ml) avec bouchon ;
- D'une petite cuillère ou d'un petit contenant propre (lavé à l'eau savonneuse) ;
- Des étiquettes pour l'identification des seringues ;
- D'un sac de plastique refermable pour y placer les seringues remplies et bien identifiées.

La technique

Comme le colostrum est épais, collant et disponible en très petite quantité, il est préférable et plus efficace de l'exprimer à la main (et non au tire-lait) pour éviter de perdre de précieuses gouttes.

Après discussion avec votre professionnel de la santé, vous pouvez commencer à exprimer votre colostrum une à trois fois par jour, environ 5 minutes par sein. Voici les étapes à suivre :

1. Laver bien vos mains avec de l'eau et du savon.
2. Rassembler le matériel.

3. Masser délicatement vos seins en faisant des mouvements circulaires tout autour pour faciliter l'écoulement du colostrum. Vous pouvez le faire une à deux fois avant de débiter l'expression.
4. Former un « C » avec le pouce et l'index sur le rebord de l'aréole à environ 2 à 5 cm du mamelon.
5. Appuyer vos doigts en faisant un mouvement horizontal vers la cage thoracique.
6. Maintenir vos doigts appuyés, puis comprimer légèrement le sein en formant une pince avec l'index et le pouce (les doigts ne devraient pas irriter le sein et cela ne devrait pas causer de douleur ni de marque).
7. Relâcher la pression et recommencer les étapes 4 et 5 en s'assurant de faire le tour du sein. Après quelques répétitions de ce cycle, vous pourriez voir une ou des gouttes de colostrum perler sur votre mamelon que vous pourrez récolter avec votre seringue, cuillère ou petit contenant. Remplir la seringue au maximum jusqu'à la graduation.
8. Faire la même chose sur le second sein.

Visionnez une vidéo de la technique (Fondation Olo).

<https://fondationolo.ca/fr/articles/allaitement-exprimer-son-lait-manuellement/>



Il est tout à fait normal de ne récolter que quelques gouttes au début. La quantité varie d'une femme à l'autre et augmentera avec le temps. La facilité de l'écoulement du colostrum pendant la grossesse n'est pas le reflet de l'abondance de la production de lait future ni de la capacité d'allaiter après l'accouchement.

C'est lorsque le placenta se décolle, à la suite de la naissance, que le signal hormonal sera lancé d'enclencher la montée de lait. L'objectif avant la naissance, c'est l'apprentissage du geste et non la quantité récoltée.

La conservation du colostrum exprimé

Une fois l'expression terminée, remettre le bouchon sur la seringue, l'identifier à l'aide d'une étiquette (voir l'exemple), la placer directement dans un sac de plastique préalablement identifié et mettre le tout au congélateur.

Au moment de vous rendre à votre lieu d'accouchement, placez le sac de seringue(s) dans une glacière avec un sachet réfrigérant (*ice pack*) pour le transport. À votre arrivée, remettre votre sac correctement identifié au professionnel de la santé qui pourra le placer au congélateur prévu à cet effet.

Si vous en avez besoin, il sera possible de sortir du congélateur une seringue de colostrum et de la faire dégeler en suivant les indications et le temps de conservation détaillés dans le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.

Exemple d'étiquette à apposer sur les seringues et sur le sac :

Lait/colostrum
Prénom et nom (mère) :
Date de naissance (mère) :
Date de récolte (et de congélation) :

Comme la production de lait après la naissance sera ajustée en fonction de l'offre et la demande, il sera toujours privilégié de mettre le bébé au sein directement ou d'exprimer à nouveau du colostrum frais en cas de besoin. Cela signifie que le colostrum exprimé d'avance ne devrait pas être donné en remplacement à un bébé qui pourrait téter directement au sein, car cela pourrait nuire à la production de lait maternel.

Les ressources en allaitement

1) Les organismes d'entraide en allaitement de Chaudière-Appalaches

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/grossesse-et-maternite/vous-etes-enceinte-ou-vous-etes-une-nouvelle-maman/nouvelle-maman/allaitement-maternel/groupes-dentraide-a-lallaitement>



2) Le guide *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*

<https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/alimentation/lait/manipulation-du-lait-maternel-exprime>



3) Les cours prénataux et de préparation à l'allaitement

<https://www.ciassca.com/soins-et-services/grossesse-et-maternite/vous-etes-enceinte-ou-vous-etes-une-nouvelle-maman/etre-enceinte/rencontres-prenatales>



Cet outil a été préparé par la Direction de santé publique du Centre intégré de santé et services sociaux de Chaudière-Appalaches. Mars 2025.