

## Exprimer votre lait

### 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.

Vous pouvez exprimer votre lait si :

- votre bébé ne peut être nourri au sein parce qu'il est malade ou qu'il est dans une pouponnière où il reçoit des soins particuliers, ou pour une autre raison
- vous avez besoin de quelques gouttes de votre lait pour masser vos mamelons pour les garder en bon état
- vous devez amollir vos seins 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
- votre partenaire nourrira votre bébé
- vous devez retourner au travail



### LE SAVIEZ-VOUS?

Si votre bébé est né prématurément, vous pouvez l'aider à commencer à prendre le sein plus facilement 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 le sein dès que votre bébé est stable (voir [Problèmes particuliers liés à l'accouchement](#))

### Comment exprimer votre lait

Vous pouvez exprimer votre lait :

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

Conseils pratiques

- Avant de commencer, lavez-vous les mains et installez-vous confortablement.
- Massez délicatement vos seins 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 de prendre une douche chaude pour aider votre lait à commencer à s'écouler.

Exprimer son lait, tout comme allaiter, 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 811.



### 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.
2. Tenez votre bébé peau à peau.
3. Massez délicatement vos seins pour aider le lait à commencer à sortir.
4. Tenez votre sein 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 afin que le lait puisse y couler.
6. Pressez votre sein vers votre cage thoracique. Ne pincez pas la base du 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. Changez de main et de sein aussi souvent que désiré.

## Utiliser un tire-lait

Vous pouvez utiliser un tire-lait manuel ou électrique. Un tire-lait électrique permet d'exprimer le lait de deux seins 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.

### 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 de prendre le sein. 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 – 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.

## 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 encore froid, au frigo
Température ambiante 20 °C (68 °F)	jusqu'à 6 heures	jusqu'à 4 heures
Frigo de 0 à 4 °C (de 32 à 39 °F)	jusqu'à 5 jours	jusqu'à 24 heures
Congélateur du frigo -18 °C (-0,4 °F)	jusqu'à 6 mois	ne pas recongeler
Congélateur -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 ou a un problème de santé, les durées d'entreposage sécuritaire sont beaucoup plus courtes. Parlez à votre professionnel de la santé ou appelez HealthLink BC au 811.



#### À ESSAYER

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

## 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 stériliser les articles qui servent à nourrir votre bébé](#)).

Utiliser 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 décongeler. 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 décongelé, 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 chaude. 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.