

Expression du lait maternel



Que contient ce livret?

Sujet 1 : Introduction 3

Qu'est-ce que l'expression du lait maternel?	3
Pourquoi exprimer son lait maternel?	3
Méthodes d'expression du lait maternel	3
Que devrais-je faire avant l'expression de mon lait maternel?	3
Que devrais-je faire pendant l'expression de mon lait maternel	3

Sujet 2 : Expression manuelle..... 4

Qu'est-ce que l'expression manuelle?	4
Bienfaits de l'expression manuelle	4
Comment exprimer le lait manuellement	4
Expression manuelle pendant la période prénatale	6
Nourrir le bébé	6
Fréquence	6

Sujet 3 : Utilisation du tire-lait 7

Le but de tirer le lait (quand commencer et à quelle fréquence)	7
Comment préparer et utiliser le tire-lait	7
Pendant combien de temps tirer le lait	8
Nettoyage du tire-lait et des accessoires de la trousse d'allaitement	8

Sujet 4 : Conservation et préparation du lait maternel et du colostrum 9

Préparation du lait maternel pour la conservation et équipement utilisé (à l'hôpital ou à la maison) ...	9
Conservation et utilisation	9

Sujet 5 : Augmentation de la production de lait..... 10

Fréquence d'expression	10
Désengorgement des seins	10
Contact peau contre peau	10
Détente	10
Médicaments	
Mode de vie	10

Sujet 6 : Allaitement..... 11

Début de l'allaitement	11
Répondre aux besoins du nouveau-né	11

Introduction

Qu'est-ce que l'expression du lait maternel?

L'expression du lait maternel est une compétence acquise qui peut être utilisée pour de nombreuses raisons. La méthode utilisée pour exprimer le lait maternel dépendra de la raison pour laquelle la mère exprime son lait et de la période pendant laquelle elle le fera (à court ou à long terme). Une stimulation tardive des seins peut nuire à la production de lait de la mère.

Pourquoi devrais-je exprimer mon lait?

Vous pourriez décider d'exprimer votre lait maternel si :

- votre bébé est prématuré;
- votre bébé est prématuré tardif (34 à 36 semaines);
- vous êtes séparée de votre bébé;
- votre bébé a de la difficulté à boire au sein à cause d'un trouble médical;
- vous prenez des médicaments ou vous suivez des traitements qui sont incompatibles avec l'allaitement;
- la succion de votre bébé est inefficace ou il a de la difficulté à prendre le sein;
- vous avez des antécédents de chirurgie du sein;
- votre production de lait est faible (et que vous souhaitez l'augmenter);
- vous avez pris la décision éclairée d'utiliser un tire-lait.

Méthodes d'expression du lait maternel

En tant que parent, vous pourriez décider 1) d'exprimer le lait maternel à la main ou 2) d'utiliser un tire-lait.

Que devrais-je faire avant de commencer à exprimer mon lait?

- Lavez-vous les mains au moins 15 secondes.
- Nettoyez tout l'équipement.
- Préparez l'équipement afin qu'il soit prêt à utiliser.
- Limitez les distractions (éteignez les appareils électroniques, fermez les portes, etc.).
- Assurez-vous d'avoir une collation et quelque chose à boire à portée de la main.
- Utilisez des techniques de relaxation, par exemple écouter de la musique, faire des exercices de respiration, etc. pour empêcher certaines hormones de nuire à la lactation.
- Utilisez des stimuli qui vous font penser à votre bébé (p. ex., photos de bébé, enregistrements vocaux du bébé, etc.) pour aider à favoriser la lactation.

Que devrais-je faire pendant l'expression de mon lait maternel?

Pendant la séance d'expression du lait maternel, essayez les techniques suivantes pour vivre une expérience agréable et améliorer l'écoulement du lait.

- Visualisez le lait qui s'écoule du sein.
- Lors d'une expression manuelle, changez de sein plusieurs fois lorsque l'écoulement du lait commence à ralentir (si vous exprimez le lait d'un sein à la fois).
- Ne vous en faites pas si vous exprimez seulement quelques gouttes au début. C'est courant, surtout après la naissance.

Expression manuelle

Qu'est-ce que l'expression manuelle?

L'expression manuelle est une compétence essentielle acquise. C'est une technique efficace pour exprimer le lait maternel. **Pendant les 24 premières heures suivant l'accouchement, l'expression manuelle est la méthode privilégiée pour exprimer le lait maternel.** Vous devriez commencer à exprimer votre lait dès que possible après la naissance de votre bébé. La technique requiert de la pratique, mais elle peut améliorer la production de lait. De plus, l'expression manuelle est gratuite et vous pouvez le faire n'importe où, à n'importe quel moment. Cette compétence peut aussi être pratiquée pendant le travail pour réduire le risque de devoir utiliser une préparation pour nourrisson après la naissance. Votre fournisseur de soins de santé discutera avec vous de l'expression manuelle pendant le travail.

Bienfaits de l'expression manuelle

L'expression manuelle comporte de nombreux bienfaits. Par exemple, l'expression manuelle peut :

- encourager le bébé à prendre le sein si vous exprimez quelques gouttes sur le sein;
- vous permettre de recueillir du colostrum pour le bébé;
- stimuler les seins;
- soulager les mamelons endoloris ou sensibles en permettant de les recouvrir de colostrum;
- soulager les seins engorgés;
- recueillir du lait qui pourra être utilisé plus tard;
- contribuer à améliorer l'hypoglycémie;
- améliorer la production de lait.

Comment exprimer le lait manuellement

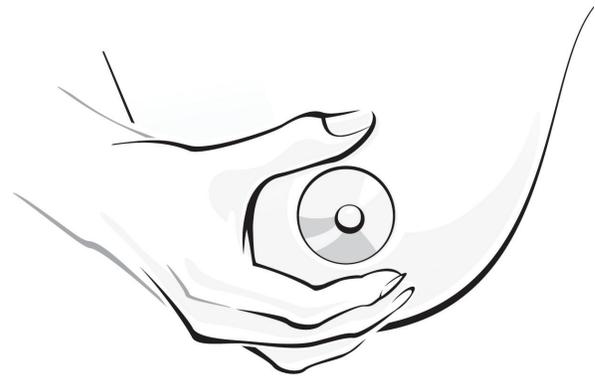
De quoi ai-je besoin pour exprimer mon lait manuellement?

- Un linge tiède.
- Un gobelet ou une cuillère à médicament propre (pour recueillir le lait ou le colostrum exprimé).

Étapes

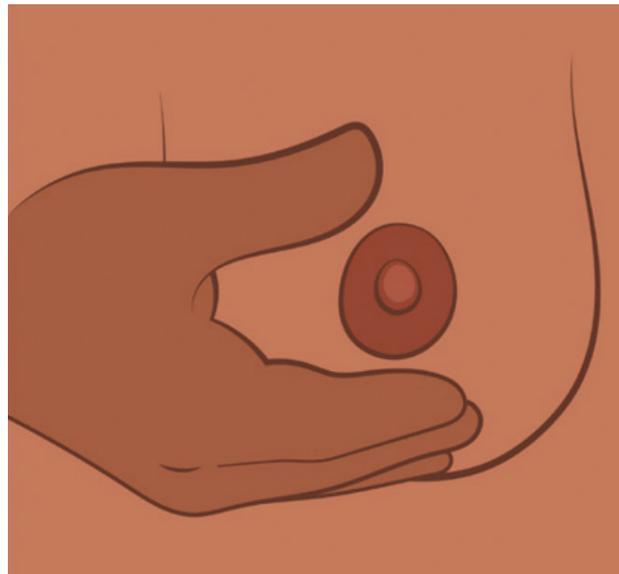
1. Lavez bien vos mains avec de l'eau et du savon.
2. Assoyez-vous avec le dos légèrement penché vers l'avant.
3. Stimulez le réflexe « d'éjection ».
 - a. Appliquez un linge tiède autour de votre (vos) sein(s), prenez une douche chaude ou utilisez des techniques de relaxation, par exemple faire des exercices de respiration, écouter de la musique, regarder votre bébé ou écouter les sons qu'il fait.
 - b. Massez doucement le(s) sein(s) de l'extérieur jusqu'au mamelon. Ce mouvement de massage aidera à stimuler l'écoulement du colostrum ou du lait maternel et détendra les tissus du (des) sein(s).

4. Soulevez le sein et placez vos doigts à environ 1 po ou 1 1/2 po derrière le mamelon, avec votre pouce au-dessus du mamelon et l'index, l'annulaire et le majeur sous votre mamelon (consultez l'image ci-dessous).
 - a. Votre pouce et vos doigts doivent se trouver de chaque côté du mamelon et « **former un C** ».



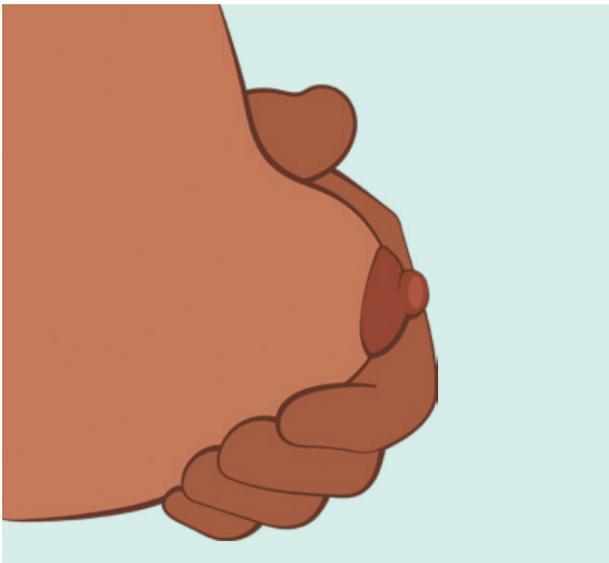
(Toronto Public Health, 2013)

5. Commencez à exprimer le lait maternel.
 - a. Appuyez sur le sein pour enfoncer vos doigts vers la paroi thoracique.



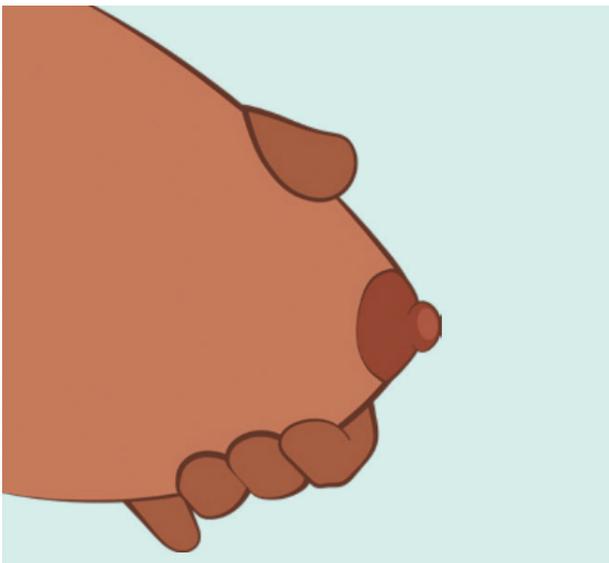
(Kingston Health Sciences Centre, 2018)

- b. Serrez doucement le sein entre votre pouce et vos doigts et faites rouler vos doigts vers le mamelon, en faisant attention de ne pas appuyer sur la base du mamelon.



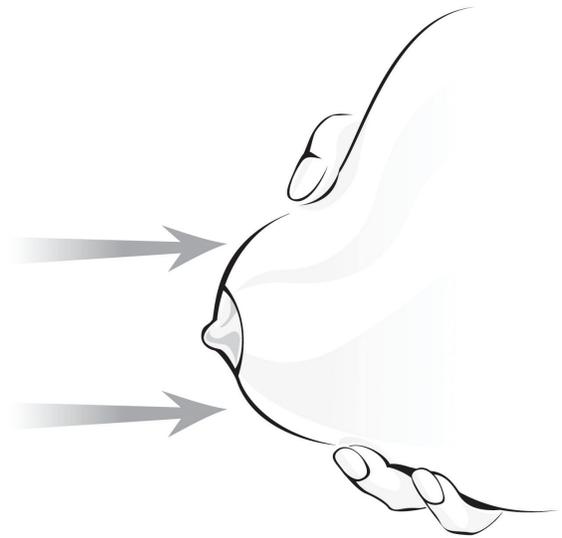
(Kingsion Health Sciences Centre, 2018)

- c. Détendez vos doigts.

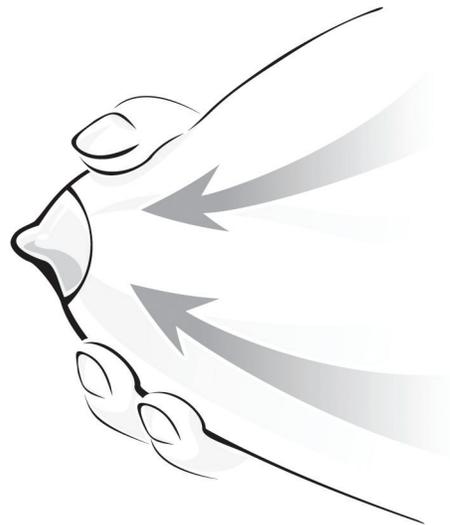


(Kingsion Health Sciences Centre, 2018)

- d. Tournez vos doigts et votre pouce autour du mamelon et maintenez la forme en « C », puis répétez les étapes : **APPUYEZ, ENFONCEZ ET REL CHEZ.**
- e. Lorsque l'écoulement du colostrum ou du lait maternel commence à ralentir, changez de sein. Il est normal que cela se produise plusieurs fois pendant l'expression du lait.
6. Recueillez le colostrum ou le lait exprimé à l'aide d'une cuillère ou d'un gobelet de médicament propre.
7. Continuez l'expression manuelle jusqu'à ce que l'écoulement du lait maternel ou du colostrum cesse (cela peut prendre de 15 à 20 minutes).



(Toronto Public Health, 2013)



(Toronto Public Health, 2013)

Expression manuelle pendant la période prénatale

L'expression manuelle pendant la période prénatale est un terme utilisé pour désigner une femme qui décide d'exprimer le lait maternel à la main pendant la grossesse et de conserver le colostrum pour l'utiliser plus tard. Le colostrum peut être utilisé pour nourrir le bébé après l'accouchement.

L'expression manuelle avant l'accouchement peut réduire le risque de devoir utiliser une préparation pour nourrisson après la naissance. Voici d'autres raisons pour lesquelles un parent pourrait décider d'exprimer le lait manuellement pendant la grossesse :

- Diabète gestationnel
- Bec-de-lièvre et fente du palais
- Affections congénitales (p. ex., syndrome de Down, troubles cardiaques ou respiratoires)
- Antécédents familiaux de sensibilité au lait de vache
- Hypoplasie mammaire (développement mammaire limité)
- Antécédents d'opération du sein
- Antécédents de faible production de lait

Il est possible de commencer l'expression manuelle pendant la période prénatale, à la 36^e semaine de la grossesse, de 3 à 5 minutes à la fois. Le colostrum recueilli peut être conservé de 3 à 6 mois dans le congélateur d'un réfrigérateur et de 6 à 12 mois dans un congélateur vertical ou horizontal autonome.

Comment nourrir votre bébé avec le colostrum ou le lait maternel exprimé?

Lorsque vous donnez à boire à votre bébé avec le colostrum ou le lait maternel exprimé manuellement, essayez :

- un gobelet;

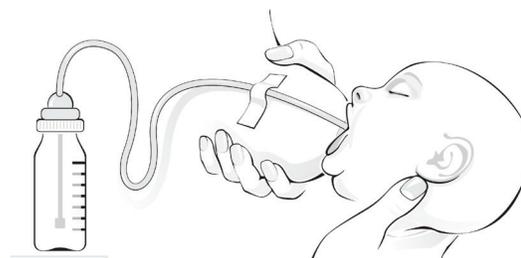


- une cuillère;

- votre doigt;



- un appareil de lactation pour le sein (p. ex., système d'allaitement supplémentaire).



Fréquence de l'expression manuelle (ou de l'expression avec un tire-lait)

Pendant les 24 premières heures après la naissance

Commencez à exprimer le lait tôt et fréquemment, idéalement dans l'heure suivant la naissance, puis au moins 6 à 8 fois pendant les 24 premières heures (toutes les 3 à 4 heures). Il est important de conserver toute quantité de colostrum que vous réussissez à exprimer, même s'il s'agit de seulement quelques gouttes.

Pour un bébé à l'Unité néonatale de soins intensifs (UNSI), commencez l'expression manuelle dès que possible, idéalement dans l'heure suivant la naissance, et commencez à tirer le lait de 4 à 6 heures après l'accouchement, de pair avec l'expression manuelle. Pendant les 24 premières heures après l'accouchement, n'oubliez pas qu'il est normal que de très petites quantités de colostrum ou de lait maternel soient exprimées.

Après 24 heures

Faites des expressions manuelles après les tétées jusqu'à la montée de lait à la 2^e ou 3^e journée. Si vous cessez d'allaiter votre bébé au cours d'une période donnée, exprimez le lait maternel (à la main ou à l'aide d'un tire-lait) régulièrement afin de maintenir la production de lait, généralement au moins 8 fois au cours d'une période de 24 heures (au moins toutes les 3 heures), en exprimant le lait au moins une fois pendant la nuit.

Tire-lait

Le Centre des sciences de la santé de Kingston (CSSK) utilise le tire-lait Ameda Platinum® (illustré ci-dessous).



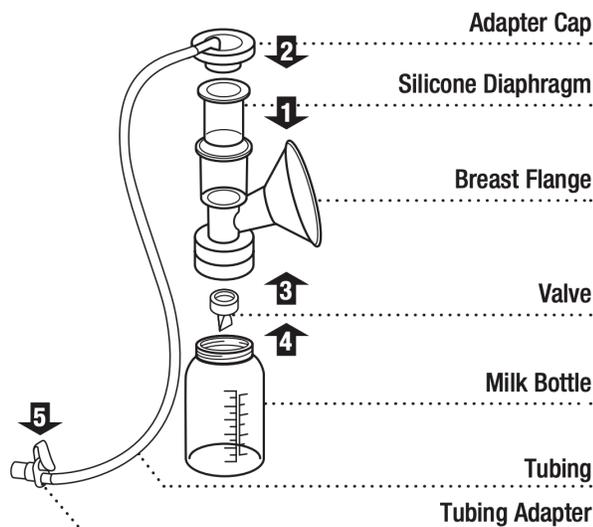
(Ameda, 2013)

Quand commencer à tirer mon lait et à quelle fréquence? Quelle quantité de lait dois-je exprimer avec un tire-lait?

Vous devez tirer votre lait dès que possible après l'accouchement. Vous devez tirer votre lait au moins 8 fois au cours d'une période de 24 heures (au moins toutes les 3 heures) afin de stimuler une meilleure production de lait. Au début, vous devez tirer le lait régulièrement pendant la nuit, jusqu'à ce qu'une quantité de 750 à 1 000 ml soit produite au cours d'une période de 24 heures. Tirez le lait jusqu'à ce que vos seins soient vides.

Comment préparer et utiliser le tire-lait (voir le diagramme)?

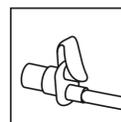
Pendant votre séjour à l'hôpital, vous recevrez une nouvelle trousse d'allaitement stérile. Si vous recevez votre congé, mais que vous tirez encore votre lait à l'UNSI ou à l'Unité de pédiatrie, une trousse sera mise à votre disposition lors de vos visites. Ce tire-lait devra rester à l'hôpital. Vous pourriez décider de louer ou d'acheter une trousse d'allaitement et un tire-lait à l'extérieur de l'hôpital pour tirer votre lait à la maison.



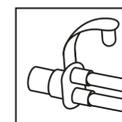
(Ameda, 2013)

Étapes

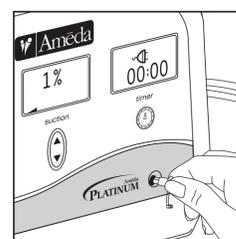
1. Lavez vos mains avant de manipuler l'équipement et de tirer le lait.
2. Rassemblez l'équipement requis pour tirer le lait (deux récipients de collecte stériles avec des couvercles solides, une cuvette, une serviette verte, du savon à vaisselle [p. ex., Sunlight], le tire-lait et la trousse d'allaitement).
3. Évitez de toucher l'intérieur des récipients ou couvercles.
4. Retirez les petites pièces du sac et assemblez la trousse (consultez le diagramme ci-dessous).
 - a. Insérez le diaphragme en silicone dans la têterelle.
 - b. Insérez le capuchon adaptateur dans le diaphragme en silicone avec un mouvement vers le bas.
 - c. Enclenchez la valve vers le haut dans la partie inférieure de la têterelle.
 - d. Vissez la bouteille pour le lait dans la têterelle.
 - e. Assurez-vous que l'adaptateur de tubulure est raccordé au tire-lait.
 - f. Pour tirer le lait des deux seins : fixez les deux tubulures à l'adaptateur.
5. Si vous utilisez des protège-mamelons :
 - a. Positionnez correctement les protège-mamelons de sorte qu'ils soient centrés sur les mamelons et qu'ils s'ajustent de façon étanche autour des seins. Il n'est pas nécessaire d'enfoncer les protège-mamelons dans les seins.
 - b. Si vous avez besoin d'aide, n'hésitez pas à demander des conseils à un professionnel des soins de santé.
6. Positionnement
 - a. Vous devez être assise de sorte que la bouteille de collecte soit en position verticale pendant que vous tirez votre lait. Cela permet au lait de s'écouler dans les bouteilles.



To single pump:
Remove one tube and close tubing adapter.



To dual pump:
Both tubes should be attached to tubing adapter.



- Insert tubing adapter into tubing adapter port.

Fonctionnement du tire-lait

1. Lorsque le tire-lait est branché, un voyant s'allume à côté du bouton de mise en marche. Appuyez sur le bouton de mise en marche.
2. Réglage de la succion
 - a. Le tire-lait est réglé par défaut à la succion la plus faible (1 % ou 30 mmHg).
 - b. Créez un vide d'air centrant les mamelons dans les téterelles et en veillant à ce que les seins remplissent les téterelles.
 - c. Appuyez sur le bouton «↑» pour augmenter la succion jusqu'à ce que vous atteigniez le niveau de confort maximal.
 - d. Si vous ressentez de l'inconfort, réduisez la succion.
 - e. Si vous ressentez de l'inconfort peu importe le réglage, éteignez le tire-lait et retirez les téterelles des seins. Demandez l'aide d'un professionnel des soins de santé.
3. Réglage de la vitesse
 - a. Le tire-lait est réglé par défaut à la vitesse la plus élevée (80 cpm).
 - b. Lorsque le lait commence à couler, réduisez la vitesse pour aider le sein à se vider plus vite.
 - c. Si l'écoulement du lait commence à ralentir, augmentez la vitesse du tire-lait à 60-80 cpm pour favoriser un meilleur débit de lait.
 - d. Répétez selon les changements d'écoulement du lait.

Conseils de dépannage :

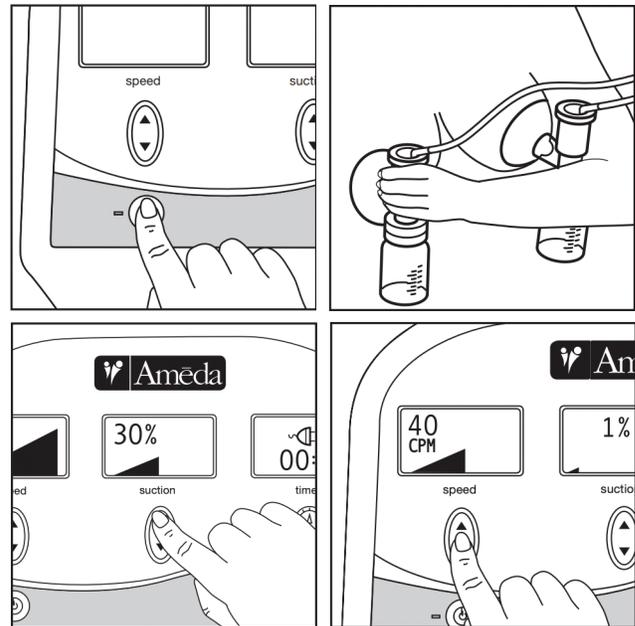
Si le **tire-lait ne s'allume pas**, vérifiez que le cordon d'alimentation approprié est relié au tire-lait. Si vous **n'arrivez pas à régler la succion ou la vitesse**, vérifiez que le tire-lait est en marche (ON) et que le message «Check Kit» (vérifier la trousse) n'est pas affiché dans la fenêtre d'affichage de la succion.

Pendant combien de temps dois-je tirer le lait?

Tirez votre lait pendant **15 à 20 minutes** en commençant toujours par le plus faible réglage de succion. Ajustez ce réglage selon votre niveau de confort. Lorsque vous tirez votre lait pour la première fois, il est normal que vous ne réussissiez PAS à recueillir de grandes quantités de lait. Souvent, seules quelques gouttes de colostrum seront exprimées.

Lorsque vous commencez à produire du lait, continuez à tirer le lait de 2 à 5 minutes de plus après l'arrêt de l'écoulement du lait. Cela aide à maintenir la production de lait.

Il est préférable de tirer le lait des deux seins en même temps (tire-lait double), car cela fonctionne mieux et prend moins de temps que d'exprimer ou de tirer le lait un sein à la fois.



(Amēda, 2013)

Nettoyage du tire-lait et des accessoires de la trousse d'allaitement

Utilisez une lingette germicide pour nettoyer le tire-lait après chaque utilisation.

Nettoyage de la trousse d'allaitement après chaque utilisation :

Désassemblez le tire-lait.

1. Lavez toutes les pièces qui sont entrées en contact avec le lait (à l'exception des tubulures, du capuchon adaptateur et de l'adaptateur de tubulure) dans une cuvette avec de l'eau tiède savonneuse.
2. Nettoyez doucement le diaphragme et les valves avec vos mains. Rincez les pièces avec de l'eau propre.
3. N'insérez rien dans les valves pour les nettoyer.
4. Même s'ils n'ont pas été lavés, gardez les tubulures, l'adaptateur de tubulure et le capuchon adaptateur dans la trousse pour la prochaine utilisation.
5. Placez les pièces dans une cuvette sur une serviette propre et sèche et laissez-les sécher.
6. Nettoyez et essuyez la cuvette.

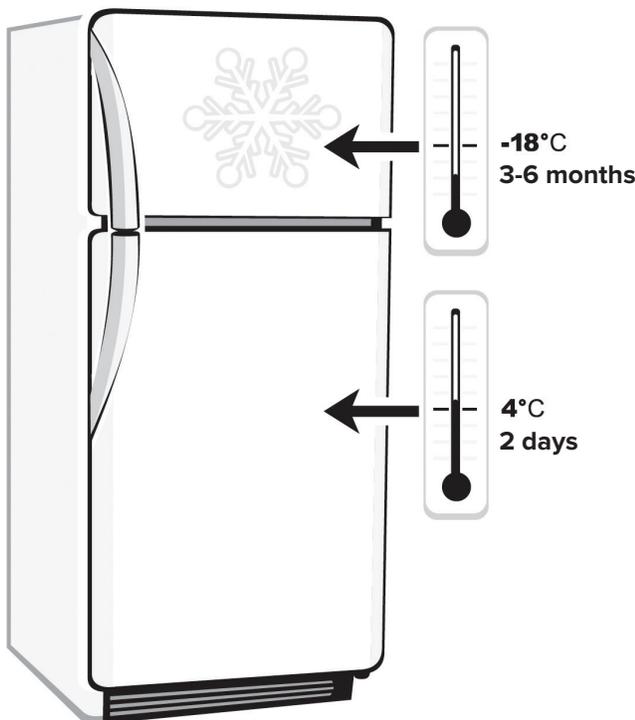
Remarque : si le lait remonte dans la tubulure pendant les séances de tire-lait, vous devez la jeter.

Les trousse d'allaitement ne sont pas conçues pour être partagées entre utilisatrices. Elles sont destinées à être utilisées par une seule patiente. Après votre congé, suivez les instructions du fabricant pour l'entretien de votre trousse d'allaitement.

Conservation du lait maternel

Préparation du lait maternel et de l'équipement

1. Lavez vos mains au moins 15 secondes avant de toucher vos seins ou les récipients. Évitez de toucher l'intérieur des bouteilles ou des couvercles.
2. **Si vous êtes à l'hôpital**, exprimez votre lait dans un récipient stérile. Votre infirmière peut vous en procurer un. Étiquetez les récipients en apposant les étiquettes que votre infirmière vous a remises. Les renseignements suivants doivent apparaître sur l'étiquette :
 - a. L'étiquette PCS du bébé.
 - b. La date et l'heure d'expression du lait.
3. Apportez le lait à l'infirmière du bébé. Le lait maternel doit être utilisé dans l'ordre selon lequel vous l'avez exprimé. Par exemple, utilisez d'abord le lait que vous avez exprimé en premier. L'infirmière de votre bébé conservera la bouteille de lait maternel étiquetée dans le réfrigérateur désigné pour votre bébé.
4. **Si vous êtes à la maison**, le personnel de l'hôpital vous remettra des récipients Ameda Platinum® pour la conservation du lait pendant que votre bébé est à l'hôpital. Lorsque votre bébé recevra son congé, vous pourrez conserver le lait maternel dans vos propres récipients ou sacs de lait stériles.



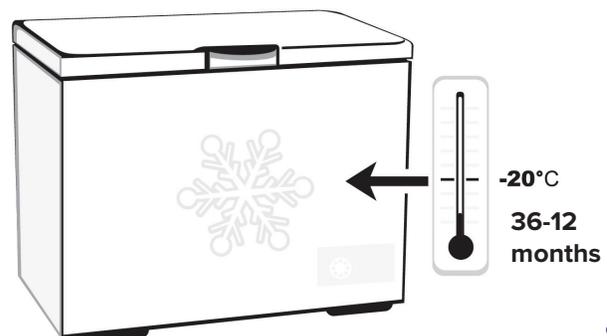
(Toronto Public Health, 2013)

Conservation et utilisation

- Si vous ne prévoyez pas l'utiliser au cours des 3 à 4 heures suivantes, placez le lait maternel à température de la pièce (16 à 29 °C) dans le réfrigérateur tout de suite après l'avoir exprimé.
- Ne conservez pas le lait maternel frais au réfrigérateur (4 °C ou moins) pendant plus de deux jours (48 heures) si votre bébé est prématuré.
- Le lait maternel préalablement réfrigéré qui est porté à température de la pièce (16 à 29 °C) se conserve pendant 3 à 4 heures.
- Vous pouvez conserver le lait maternel dans le congélateur d'un réfrigérateur (porte distincte) de 3 à 6 mois et dans un congélateur autonome (-17 °C ou moins), de 6 à 12 mois
- Le lait maternel qui a été congelé doit être entièrement décongelé de manière sécuritaire afin qu'il conserve ses nutriments et son intégrité.
- **Pour décongeler le lait maternel**, plongez la bouteille (mais pas le capuchon) dans de l'eau à température de la pièce. Vous pouvez aussi tenir la bouteille de lait congelé sous l'eau tiède courante jusqu'à ce que le lait atteigne la température de la pièce.
- Remuez légèrement le lait décongelé pour redistribuer les gras.
- Réfrigérez le lait décongelé si vous ne l'utilisez pas immédiatement et utilisez-le dans les 24 heures suivant sa décongélation complète.
- Si vous utilisez le lait décongelé tout de suite, réchauffez-le en plaçant la bouteille dans un bol d'eau tiède. Utilisez le lait dans l'heure qui suit.

Conseils

- Ne recongelez pas le lait maternel.
- Ne mélangez pas du lait partiellement congelé avec du lait frais.
- Conservez le lait maternel en petites quantités (récipient de 2 à 4 onces) pour réduire le gaspillage.
- **À la maison :** Conservez le lait maternel dans un verre ou un récipient de plastique avec un couvercle bien ajusté. Vous pouvez aussi utiliser des sacs de congélation spécialement conçus pour le lait maternel. N'utilisez pas les doublures de biberon.



Comment puis-je augmenter ma production de lait?

Il est normal au début que la production de lait soit faible. L'expression de lait fréquente (toutes les 3 heures ou 8 fois par jour) favorise la production de lait. Si vous n'allaitez pas votre bébé, il est important d'exprimer le lait maternel pour favoriser la production de lait. Lorsque vous exprimez le lait maternel, videz vos seins comme vous le feriez si vous allaitiez votre bébé.

À quelle fréquence devrais-je exprimer mon lait?

Si votre bébé est prématuré, vous devez exprimer votre lait au moins 8 fois au cours d'une période de 24 heures. L'objectif est de produire 750 à 1 000 ml en 24 heures.

Est-ce que le fait de vider les seins aide à augmenter la production de lait?

Vider vos seins après chaque boire ou séance d'expression augmente la production et favorise la montée du « lait de fin de tétée » pour le bébé. Ce lait est riche en bons gras. Si vous utilisez un tire-lait, exprimez le lait 2 à 5 minutes après avoir vidé vos seins afin de maintenir votre production de lait.

Contact peau contre peau et production de lait

Voir ou toucher votre bébé avant ou pendant que vous tirez votre lait peut contribuer à stimuler le réflexe « d'éjection » et à augmenter la production de lait. Si l'état de votre bébé est stable, le contact peau contre peau (avec le bébé portant seulement une couche) peut être utile. Il pourrait aussi être utile d'exprimer le lait maternel au chevet de votre bébé.

Détente

La détente pendant l'expression du lait maternel peut aider à augmenter la production de lait. Essayez ces techniques :

- Installez-vous dans un endroit calme et paisible.
- Prenez une douche chaude ou appliquez une compresse sur votre sein.

- Appliquez de la chaleur sur votre dos et vos épaules.
- Faites des exercices de respiration pour favoriser la détente.
- Massez doucement vos seins.
- Pendant l'expression du lait maternel, essayez :
 - de lire un livre;
 - d'écouter de la musique apaisante;
 - de regarder le bébé ou une photo du bébé.

Médicaments

La dompéridone est un médicament qui peut augmenter la production de lait maternel. Ce médicament peut être utilisé si des mesures non pharmacologiques ne contribuent pas à augmenter la production de lait. Votre praticien de soins de santé doit commander ce médicament.

Le mode de vie est important

- Votre mode de vie peut avoir une incidence sur votre production de lait. Pour augmenter ou maintenir votre production de lait, essayez de suivre les conseils suivants :
 - Mangez et buvez selon le guide Bien manger avec le Guide alimentaire canadien.
 - Buvez suffisamment de liquides, surtout lorsque vous avez soif.
 - Évitez de fumer et de consommer de l'alcool et des boissons caféinées.
 - Dormez suffisamment.

Posez-vous les questions suivantes si vous avez de la difficulté à exprimer une quantité suffisante de lait :

Question	Oui	Non
1. Tirez-vous votre lait au moins 8 fois au cours d'une période de 24 heures? Essayez de tirer votre lait au moins toutes les 3 heures. Si vous n'arrivez pas à faire cela, essayez de tirer votre lait au moins 8 fois au cours d'une période de 24 heures. Cela peut augmenter votre production de lait.		
2. Vous sentez-vous détendue? La détente pendant l'allaitement ou l'expression du lait maternel peut augmenter la production de lait. Essayez des techniques de relaxation, comme la musique apaisante ou des exercices de respiration et privilégiez un endroit calme.		
3. Mangez-vous et buvez-vous suffisamment? Selon le Guide alimentaire, les femmes qui allaitent doivent consommer 2 à 3 portions supplémentaires chaque jour. Veuillez visiter le site https://food-guide.canada.ca/fr/ pour obtenir plus de renseignements.		
4. Prenez-vous un contraceptif oral? Les contraceptifs oraux peuvent réduire la production de lait si vous allaitez, car ils contiennent des œstrogènes.		
5. Fumez-vous des cigarettes? La consommation de tabac peut nuire à la production de lait maternel, avoir un effet négatif sur la croissance du bébé et modifier ses habitudes de sommeil.		
6. Consommez-vous de l'alcool? Quelle quantité consommez-vous? L'alcool peut freiner le réflexe d'éjection du lait maternel. Il peut aussi réduire la quantité de lait maternel que le bébé boit à cause d'une modification de l'odeur ou du goût du lait. Évitez ou limitez votre consommation d'alcool (boisson occasionnelle).		
7. Avez-vous eu des problèmes de saignements majeurs ou de caillots après l'accouchement? Une perte de sang importante et un choc après l'accouchement peuvent retarder la production de lait. Si les saignements ne diminuent pas ou s'il y a une présence d'odeur, discutez-en avec votre fournisseur de soins de santé.		
8. Avez-vous déjà eu des problèmes avec votre glande thyroïde? Vous êtes-vous déjà sentie très fatiguée ou déprimée? Les troubles de la glande thyroïde peuvent entraîner un retard de la production de lait ou une faible production de lait. Les changements hormonaux attribuables à la grossesse peuvent modifier les niveaux thyroïdiens.		

Allaitement

L'allaitement d'un bébé favorise une croissance optimale et un meilleur développement, notamment son développement cognitif. L'allaitement contribue également à protéger votre bébé contre des problèmes d'obésité pendant l'enfance et peut réduire le risque de mortalité infantile. L'allaitement est la façon naturelle de nourrir les bébés, tout en offrant de nombreux bienfaits pour le bébé et la mère. Cela favorise aussi la création et l'établissement d'un lien durable entre le parent et le bébé.

Début de l'allaitement

Si l'état de votre bébé est stable, il **prendra le sein dans la première heure suivant sa naissance**. Immédiatement après la naissance, les parents pourront tenir leur bébé. Nous appuyons et encourageons les parents à avoir avec leur bébé un contact peau contre peau ininterrompu. Votre bébé pourrait lécher ou sentir le sein pendant cette première interaction ou il pourrait prendre le sein immédiatement. Lors de l'allaitement, il est important d'avoir beaucoup de contacts peau contre peau et de cajoler le bébé.

Répondre aux besoins alimentaires de votre nouveau-né

Nous encourageons les mères à allaiter au moins 8 fois au cours d'une période de 24 heures pour répondre aux besoins du bébé. Cela signifie que vous devrez allaiter votre bébé toutes les 3 heures. Au besoin, vous pouvez tirer votre lait au lieu d'allaiter.

Le colostrum fournit suffisamment de nutriments au bébé pendant les 48 à 72 premières heures. Une perte de poids de 10 % est normale.

Allaitez selon les signaux et l'état d'éveil de votre bébé. Cela doit être fréquent et sans restriction. Reconnaissez les signaux indiquant que votre bébé est prêt à boire. Par exemple :

- Mouvements de l'œil rapides sous les paupières
- Roucoulements doux ou bruits de soupir
- Bruits de succion
- Mouvements de succion ou de léchage
- Agitation
- Mouvements de main à la bouche

N'oubliez pas de donner les deux seins lors de chaque séance d'allaitement.

Les bébés qui sont allaités doivent seulement boire du lait maternel. On ne doit pas leur donner de préparation pour nourrisson, à moins d'avis contraire du médecin.

Définitions

Tirer le lait maternel : Expression du lait maternel à l'aide d'un tire-lait électrique de qualité d'hôpital.

Tire-lait : Moteur du tire-lait électrique.

Trousse d'allaitement : Elle comprend les accessoires du tire-lait qui se raccordent au tire-lait électrique et qui ne sont pas jetables. Ces accessoires doivent être lavés après chaque utilisation.

Colostrum : Le lait qui commence à se produire dans le sein à la mi-grossesse et tôt pendant la période post-partum. Il est plus épais et plus jaune que le lait mature en raison de sa teneur plus élevée en protéines. De petites quantités de colostrum sont produites dès l'accouchement, jusqu'à environ cinq jours après l'accouchement.

Lait transitoire : Le lait transitoire commence à se produire environ 6 jours après l'accouchement et la production se poursuit jusqu'à 10 jours après l'accouchement. Il s'agit du type de lait qui varie le plus parmi les mères qui allaitent. Des taux de lipides, ou de gras, et des vitamines hydrosolubles sont présents dans le lait transitoire.

Lait mature : Le lait maternel normalement produit environ deux semaines après l'accouchement. Ce lait ne contient pas de colostrum.

Réflexe « d'éjection » : Le réflexe qui, une fois stimulé, améliore le débit de lait. Des hormones en sont la cause.

Stériles : État des articles soigneusement nettoyés qui ne contiennent pas de bactéries ou d'autres agents infectieux.

Premier lait : Le lait maternel que le bébé boit lorsqu'il commence à téter. Le premier lait est abondant, mais il est faible en gras.

Lait de fin de tétée : Le lait maternel vers la fin du boire. Il y a moins de lait de fin de tétée que de premier lait, mais il est riche en gras. Les gras aident le bébé à prendre du poids.

Engorgement : Cela survient lorsque les mamelons s'aplatissent, que la peau s'étire et que les seins deviennent douloureux. Les seins grossissent beaucoup après l'accouchement parce qu'ils sont remplis de lait. Il est normal que les seins s'engorgent en raison de la production de lait.

References

Ameda Inc. (2013). Ameda Platinum® Breast Pump Instructions. Retrieved from <https://s22825.pcdn.co/wp-content/uploads/2016/10/platinum-breast-pump.pdf>

KFL&A Public Health. (2017). Babytalk booklet for parents of children ages newborn to 18 months. KFL&A Public Health.

Kingston Health Sciences Centre. (2018). Hand Expression. Retrieved from http://www.kgh.on.ca/sites/default/files/uploads/2018-09-20_hand-expression-hand-out_2.pdf

Toronto Public Health. (2013). Breastfeeding protocols for healthcare providers. Retrieved from <https://www.toronto.ca/wp-content/uploads/2017/11/9102-tph-breastfeeding-protocols-1-to-21-complete-manual-2013.pdf>

Related Policies and Procedures

B-6800 (Breastfeeding – Baby Friendly); Revised 2017

B-6850 (Breast Milk Expression); Revised 2019

Resources (Videos and useful information sources)

Hand Expression

Hand Expression of breastmilk (video): <https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>

Pamphlet on Hand Expression: http://www.kgh.on.ca/sites/default/files/uploads/2018-09-20_hand-expression-hand-out_2.pdf

Breastfeeding

Breastfeeding your Baby: <https://www.kflaph.ca/en/healthy-living/Breastfeeding.aspx>

<https://ontariobreastfeeds.ca/>

**Kingston Health
Sciences Centre**

Centre des sciences de
la santé de Kingston

76, rue Stuart, Kingston (Ontario) K7L 2V7
Tél: 613.549.6666 www.KingstonHSC.ca

Also available in English
August 2019 Version 1