

L'expression manuelle du colostrum pendant la grossesse



Source : Freepik

C'est quoi le colostrum?

C'est le premier lait qui est produit par les seins avant l'accouchement et jusqu'à la montée laiteuse. Il peut être produit par les seins dès la 16^e semaine de grossesse. Il est de couleur blanche, jaunâtre et même verdâtre parfois. Il contient tous les éléments nutritifs dont votre bébé aura besoin à sa naissance ainsi que des anticorps qui l'aideront à le protéger des infections. Le colostrum est disponible en très petites quantités afin de bien démarrer la digestion de votre bébé.

Il est normal d'en exprimer que quelques gouttes surtout les premières fois.

Pourquoi exprimer manuellement le colostrum durant la grossesse?

- Permet de se familiariser avec la technique d'expression manuelle qui sera utile lors des premiers jours de vie du bébé;
- Pourrait faire en sorte que la montée laiteuse arrive plus tôt;
- Favorise une production de lait maternel plus abondante lors de l'allaitement;
- Permet de cumuler des réserves de colostrum qui pourront être données au bébé au besoin;
- Contribue à éviter de donner des préparations commerciales pour nourrissons;
- Favorise l'allaitement exclusif.

Recommandations

L'expression manuelle du colostrum est une technique sécuritaire qui convient à toutes les femmes ayant une grossesse normale dès la 37^e semaine de grossesse. Elle nécessite peu de matériel.

Certaines femmes peuvent ressentir de légères contractions lorsqu'elles expriment leur colostrum. C'est normal. L'expression du colostrum provoque la libération de l'hormone ocytocine dans le sang. Cette hormone sert à expulser le colostrum ou le lait maternel du sein. Cette hormone agit aussi au niveau de l'utérus en le faisant se contracter.

Par contre, si des contractions fortes surviennent, il est important de cesser l'expression manuelle du colostrum et d'en parler à un professionnel de la santé qui pourra évaluer la situation.

Dans de rares cas dont la grossesse présente des risques particuliers, l'expression du colostrum durant la grossesse n'est pas recommandée. Parlez-en avec votre médecin ou sage-femme.



Source : Freepik

Comment faire?

Matériel requis

- Une cuillère ou un petit contenant propre (lavé simplement avec de l'eau et du savon);
- Une petite seringue avec un bouchon (1 mL ou 3 mL) pour conserver le colostrum;



- Un sac de plastique refermable pour y placer la ou les seringues remplies et identifiées;
- Une étiquette à coller pour l'identification de la seringue de colostrum.

LAIT MATERNEL	Nom du bébé: <u>Gervais BB de Laurie</u>
	Nom de la mère: <u>Laurie Pelletier</u>
	Date d'expression: <u>2022-11-18</u> Heure: <u>10 :45</u>

Source : CIUSSS MCQ

Technique

- Lavez vos mains avec de l'eau et du savon;
- Massez délicatement vos seins (au besoin, consulter le guide « *Mieux vivre avec son enfant de la grossesse à deux ans* »);
- Placez votre pouce et votre index en forme de « C » et déposez-les sur le bord de l'aréole à une distance de 2 à 5 cm (1 à 2 po) du mamelon. Vous trouverez la distance idéale avec la pratique (voir photo 1);
- Enfoncez vos doigts vers votre cage thoracique (voir photo 2);
- Pincez légèrement votre pouce et votre index. Le pincement ne doit pas faire mal ni laisser de marque sur votre peau (voir photo 3);
- Remontez doucement en rapprochant vos doigts comme s'il s'agissait d'une pince (voir photo 3);
- Relâcher la pression et recommencez à la position de départ. Après quelques fois, vous pourriez voir apparaître quelques gouttes de colostrum à la surface de votre mamelon;
- Déplacez vos doigts autour de votre aréole et recommencez la technique afin de bien comprimer les canaux tout autour.

1. Position de départ.



2. Enfoncez les doigts vers le thorax.



3. Pincer, relâcher et recommencer au point 1.



4. Après quelques fois, déplacer les doigts et recommencer.



À l'aide de la seringue, récolter le colostrum recueilli dans la cuillère ou le contenant propre. Identifiez-là avec l'étiquette collante complétée et placez-là au congélateur. Pensez à apporter vos seringues identifiées à votre lieu de naissance (dans une boîte à lunch avec bloc réfrigérant). Pour le donner à votre bébé, décongelez une seringue à l'eau tiède du robinet. Vous pouvez aussi conserver le colostrum décongelé au réfrigérateur pour un maximum de 24 heures.

