

Comment identifier, conserver, entreposer et transporter le lait maternel exprimé à l'hôpital

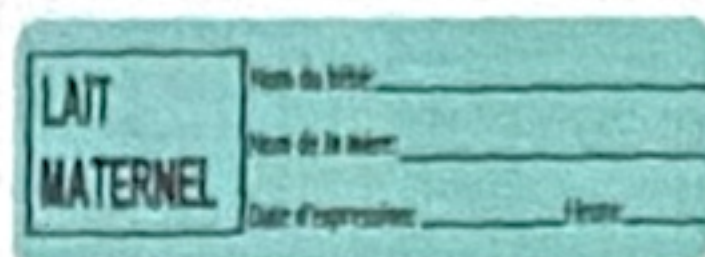
Ce guide est valide sur les unités d'obstétrique, de post-partum, de néonatalogie et de pédiatrie.

Le lait maternel est le meilleur choix pour l'alimentation de votre bébé. Toutefois, il est important d'appliquer des mesures préventives afin de lui donner le lait qui lui est destiné, c'est-à-dire, le lait de sa mère ou celui de la banque de lait.

Comment identifier le contenant de lait maternel exprimé?

Utilisez les étiquettes prévues à cet effet et inscrivez sur chaque étiquette :

- Le nom complet du bébé;
- Le nom complet de sa mère;
- La date et l'heure de l'expression.



Si vous décongelez le lait maternel, inscrivez aussi la date et l'heure de décongélation sur l'étiquette, car il sera bon pour une durée maximale de 24 heures au réfrigérateur.



Tout contenant de lait maternel exprimé mal identifié sera automatiquement jeté.

Comment conserver et entreposer le lait maternel exprimé à l'hôpital?

Pour connaître en détail les durées de conservation du lait maternel, référez-vous à la section « Avez-vous des questions? ».



Pour la sécurité de votre bébé, l'accès au réfrigérateur de l'hôpital est spécifiquement réservé aux parents, aux proches aidants autorisés et au personnel soignant. De plus, dans certains milieux, l'accès est réservé uniquement au personnel soignant. Informez-vous auprès de l'infirmière ou de la sage-femme responsable de votre bébé.

Si vous voulez donner le lait maternel fraîchement exprimé tout de suite, vous pouvez le conserver au chevet de votre bébé à la température de la pièce pour un maximum de 4 heures. Si le lait est prévu pour un autre boire, vous devez le conserver au réfrigérateur dédié au lait maternel exprimé sur

l'unité où est hospitalisé votre bébé en respectant les principes suivants :



Dans le réfrigérateur et le congélateur :

- Mettez ensemble tous les échantillons de lait maternel exprimé dans un même contenant (bac identifié au nom complet de la mère et du bébé);
- Évitez de placer les contenants dans la porte du réfrigérateur et/ou du congélateur;
- Utilisez le lait le plus vieux en premier;
- Congelez, dans un délai de 24 heures, le lait maternel exprimé, mais non donné.



Avant de donner du lait maternel exprimé à votre bébé :

- Vérifiez que les informations sur l'étiquette sont complètes et exactes;
- Assurez-vous de la concordance de ces informations avec celles inscrites sur le ou les bracelets d'identifications de votre bébé (poignet et/ou cheville).
- Sur l'unité de néonatalogie, il est obligatoire de faire ces vérifications à l'aide de l'infirmière.
- En votre absence, ces vérifications seront effectuées par deux professionnels de la santé.

Transport du lait en dehors de l'unité

Avant d'être transporté en dehors de l'unité, chaque échantillon de lait maternel exprimé doit être doublement vérifié (étiquette et bracelets) à l'aide d'un parent et d'une infirmière ou sage-femme, puis, mis dans une glacière avec icepack.

Avez-vous des questions?

- Informez-vous auprès de l'équipe soignante;
- Consultez le guide **Mieux vivre avec votre enfant** reçu en début de grossesse (aussi disponible à l'adresse électronique suivante : www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/version-pdf/).

Plus de lait

Plus tôt

Instructions pour patientes

À QUELLE FRÉQUENCE?

Vers 36-37 semaines, une fois par jour pendant 5 minutes.

À 37 semaines et plus, 3-4 fois par jour pendant 5-10 minutes.

Utilisez chaque sein deux à trois fois par session.

APPORTEZ VOTRE COLOSTRUM À L'HÔPITAL

Lorsque vous vous rendez à l'hôpital pour accoucher, mettre vos sacs de plastique contenant vos seringues bien étiquetées dans un grand sac ziploc bien étiqueté que vous remettrez à l'infirmière.

Gardez-le congelé pendant le transport. Vous pouvez mettre un bloc réfrigérant « ice pack » durant le transport.

Lorsque vous en aurez besoin, vous pouvez décongeler vos seringues sous un filet d'eau tiède. Elles doivent être utilisées en dedans de 24 heures.

Voir : inspq.qc.ca/mieux-vivre

Conseils pour parents

Les mères sont en mesure de collecter plus de colostrum lorsqu'elles font des expressions manuelles alors qu'elles sont détendues et pensent à leur futur bébé.

COLLECTE ET STOCKAGE DE VOTRE COLOSTRUM

Au cours de la première semaine, vous pourriez envisager de vous entraîner sous la douche pour vous aider à apprendre. Une fois que votre colostrum commence à couler facilement, souvent au cours de la deuxième semaine, commencez à collecter. N'utilisez pas de tire-lait.

Le colostrum peut être collecté deux à trois fois par jour dans la même seringue. Vous devrez conserver la seringue fermée au réfrigérateur entre les utilisations. À la fin de la journée de collecte, votre colostrum peut être congelé - étiquetez la seringue avec votre NOM et la DATE et placez-la dans un sac ziploc. Étiquetez aussi le sac ziploc avant de le mettre au congélateur.

Combien vais-je en exprimer?

Aurai-je encore du colostrum à l'arrivée de mon bébé?

Le colostrum peut tarder à sortir et coulera goutte à goutte. La quantité normale est de 0 à 5 ml pendant tout le temps que vous exprimez avant la naissance.

Certaines personnes sont capables de produire beaucoup de colostrum. Vous pouvez utiliser des sacs de stockage de lait maternel pour stocker votre colostrum supplémentaire une fois que vous aurez rempli les seringues.

Même si vous n'obtenez pas de goutte, vous activez toujours les cellules de production de lait qui permettront à votre production de lait de bien démarrer. Votre corps fera encore du colostrum après l'arrivée de votre bébé!

Plus de lait

Plus tôt

Instructions pour patientes

COMMENT APPRENDRE L'EXPRESSION MANUELLE

Dre Jane Morton a un site Web avec des vidéos pour vous aider à apprendre.

S'il vous plaît, visitez:

firstdroplets.com ou
recherchez « Stanford University
Hand Expression »:

[http://med.stanford.edu/newborns/professional-](http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html)

[education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html](http://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html) ou

recherchez Global Health Media
(français) voir : expression du
premier lait :

[https://globalhealthmedia.org/p
ortfolio-items/expression-du-
premier-](https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expression-du-premier-lait/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74)

[lait/?portfolioCats=253%2C135%
2C15%2C34%2C74](https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expression-du-premier-lait/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74)

Aussi, vous pouvez
communiquer avec une
infirmière de votre CLSC ou votre
Sage-femme.

Développé par : Naida Hawkins RN IBCLC
Dr Prollius OB/GYN
MOREMILKSOONER.COM

Traduction libre et adapté : Lucie Rochette
Infirmière, IBCLC, CIUSSS MCQ

L'EXPRESSION MANUELLE PENDANT LA GROSSESSE

L'expression manuelle pendant la grossesse **peut vous aider à avoir plus de facilité à démarrer et à continuer d'allaiter.**

Elle peut également **aider votre corps à se préparer au travail.** Si nécessaire, le colostrum que vous récoltez sera utilisé pour compléter l'alimentation de votre bébé après sa naissance.

QUAND PUIS-JE COMMENCER L'EXPRESSION?

VEUILLEZ **DISCUTER AVEC VOTRE MÉDECIN OU SAGE-FEMME AVANT DE COMMENCER.**

GÉNÉRALEMENT, LES FEMMES COMMENCENT À
EXPRIMER À 36 SEMAINES.

VOUS DEVEZ ARRÊTER D'EXPRIMER IMMÉDIATEMENT SI VOUS AVEZ DES CONTRACTIONS À TOUT MOMENT.

UNE CONSIDÉRATION SPÉCIALE DE VOTRE MÉDECIN OU DE LA SAGE-FEMME EST NÉCESSAIRE AVANT DE COMMENCER SI :

- VOTRE BÉBÉ EST PETIT POUR L'ÂGE GESTATIONNEL
- UN PLACENTA PREVIA
- TOUT AUTRE PROBLÈME OBSTÉTRICAL
- TOUTES AUTRES CONDITIONS MÉDICALES OU MENTALES

NE PAS EXPRIMER DURANT LA GROSSESSE SI:

- VOUS AVEZ EU UNE HISTOIRE DE TRAVAIL PRÉMATURÉ OU VOUS AVEZ ACTUELLEMENT UNE MENACE DE TRAVAIL PRÉMATURÉ OU RÉELLE.
- VOUS AVEZ UNE HISTOIRE OU VOUS AVEZ ACTUELLEMENT UNE INCOMPÉTENCE DE COL.
- VOUS AVEZ EU UN CERCLAGE DE COL.
- VOUS AVEZ EU UNE HISTOIRE OU AVEZ ACTUELLEMENT DES SAIGNEMENTS PENDANT LA GROSSESSE.
- VOUS ÊTES ENCEINTE DE PLUS D'UN BÉBÉ.

ET SI JE NE PEUX PAS EXPRIMER EN GROSSESSE?

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS!

Concentrez-vous sur l'expression manuelle **DANS LA PREMIÈRE HEURE** de la naissance et pour les 24 heures suivant la naissance jusqu'à la montée laiteuse et votre production de lait sera bien partie.