



## COORDONNÉES

En cas de difficulté avec votre extraction, ou pour tout conseil en allaitement, veuillez contacter une mba du programme C'MAMAN.

### MRC D'Abitibi

f Allaitement cmaman Amos  
@ cmamanamos@gmail.com

### MRC d'Abitibi-Ouest

f Allaitement C'Maman Abitibi-Ouest  
@ allaitementlasarre@gmail.com

### MRC de Témiscamingue

f Allaitement Témiscamingue C'Maman  
@ cmaman.villemarie@gmail.com

### MRC de la Vallée-de-l'Or

f Allaitement C'maman Vallée-de-l'Or  
@ allaitement.cmaman.vd@gmail.com

### Ville de Rouyn-Noranda

f Allaitement Rouyn-Noranda C'MAMAN  
@ cmamanrouynnoranda@gmail.com



Centre intégré  
de santé et de services  
sociaux de l'Abitibi-  
Témiscamingue

Québec 

## L'EXPRESSION MANUELLE DU COLOSTRUM EN PRÉNATAL



INFORMATION DESTINÉE AUX FEMMES ENCEINTES

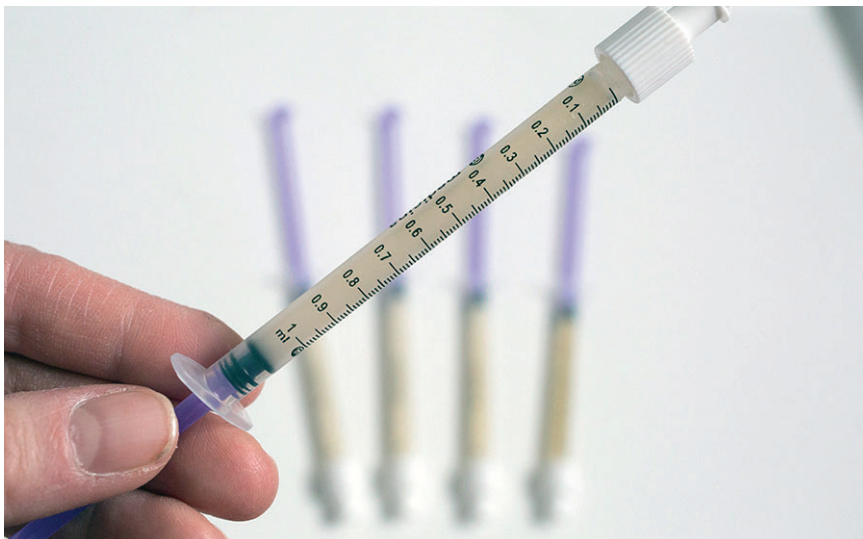
# C'est quoi?

Le colostrum est un liquide de coloration variable produit en petite quantité par les seins avant l'accouchement et durant les premiers jours après la naissance du bébé.

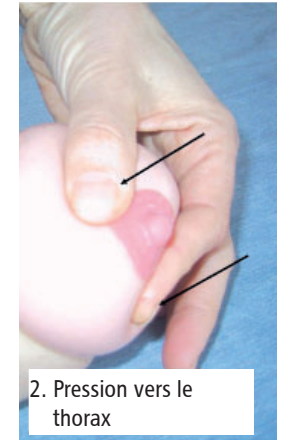
Il est riche en éléments nutritifs et contient, entre autres, des anticorps qui aident à protéger le nouveau-né des infections et aident au développement de bonnes bactéries dans son intestin.

Il est normal de récolter de petites quantités surtout les premières fois, le colostrum est comme de « L'or liquide » pour le nouveau-né et même les petites quantités sont importantes.

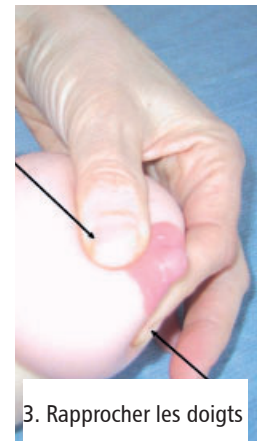
## Le Colostrum, c'est quoi?



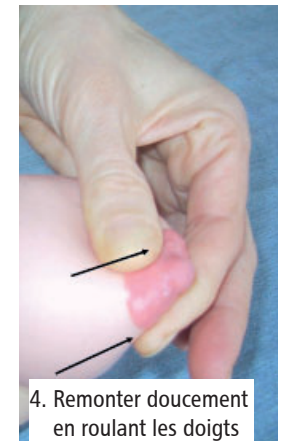
1. Position de départ



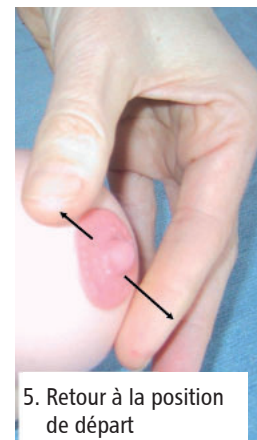
2. Pression vers le thorax



3. Rapprocher les doigts



4. Remonter doucement en roulant les doigts vers l'avant



5. Retour à la position de départ



6. Continuer l'expression en déplaçant vos doigts autour de l'aréole.

Photos : Ingrid Bayot

## Conservation

---

Recueillez votre colostrum dans la cuillère ou avec la petite seringue.

Mette le bouchon sur chaque petites seringues avant de réfrigérer.

Après 24 heures, il faut placer vos seringues dans le sac de plastique refermable identifié au nom de la mère, et le mettre au congélateur jusqu'à l'accouchement.

Vous pouvez également choisir d'accumuler tout le colostrum de 24 heures dans la grande seringue de 3 ml avant de congeler.

Quand viendra le moment de l'accouchement ou de la césarienne, amenez votre sac de plastique contenant vos seringues de colostrum. Vous pouvez mettre un bloc réfrigérant « ice pack » pour les garder congelées durant le transport.

À votre arrivée sur le département d'obstétrique (maternité), remettez votre sac à l'infirmière pour qu'il soit mis au congélateur .

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

**L'expression manuelle est une technique que toutes les mères devraient connaître. C'est la technique la plus efficace pour exprimer le colostrum.**

**Elle est gratuite et plus tard permettra aussi de soulager un sein trop plein de lait n'importe où, n'importe quand.**

## Pourquoi l'extraire?

---

Il a été démontré que les mères qui se sont extrait du colostrum en prénatal ont une production plus importante au moment de l'accouchement et une montée laiteuse plus précoce. Ces femmes sont plus à l'aise de manipuler leurs seins pendant l'allaitement et ont déjà une préparation à la technique d'expression manuelle du lait maternel.

Les réserves de colostrum donnés au nouveau-né vont l'aider à avoir moins de jaunisse. En plus, elles pourraient être utiles pour éviter de donner des préparations commerciales à base de lait de vache dans certaines situations qui peuvent arriver dans les premiers jours de vie.

Vous pouvez alors faire des réserves de colostrum avant la naissance de votre bébé. Débuter à 38 semaines de grossesse si votre médecin est d'accord.

## Recommandations

---

L'extraction du colostrum, tout comme les relations sexuelles, peut causer une augmentation de l'hormone ocytocine dans votre sang et donne quelques contractions (durcissement) de votre utérus, c'est normal.

Seulement certaines mères dont la grossesse présente des risques particuliers ne doivent pas faire l'expression prénatale du colostrum, vérifiez avec votre médecin.

## Liste du matériel nécessaire

Vous aurez besoin du matériel suivant :

- Petites seringues de plastique de 1 ml avec bouchon (il faut le demander à la pharmacie);
- Seringues de plastique de 3 ml avec bouchon, si vous souhaitez mettre ensemble l'extraction de 24 heures;
- Cuillère ou contenant propre de petite taille (lavé à l'eau et au savon);
- Sac de plastique refermable pour conserver vos seringues;
- Des étiquettes à coller pour identification.

L'utilisation de tire-lait n'est pas recommandée pour faire l'expression du colostrum, car les petites quantités exprimées risquent d'être retenues dans les tubulures et difficiles à recueillir.

## Technique d'extraction étape par étape

Cette technique est plus facile à faire qu'à expliquer. Vous pouvez demander au personnel de l'hôpital, à votre sage-femme, à l'infirmière du CLSC ou à la mère bénévole en allaitement (mba) de vous l'enseigner (*Voir coordonnées à la dernière page*).

Vous pouvez faire l'expression 2 à 3 fois par jour.

Exprimez votre colostrum environ 5 minutes par sein.

1. Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.
2. Utilisez une seringue propre.
3. Apposer une étiquette avec la date et l'heure du début de l'extraction sur la seringue.
4. Pour faciliter la sortie du colostrum, vous pouvez masser délicatement votre sein.

## Technique d'extraction étape par étape (suite)

5. Formez un « C » avec votre pouce et votre index (voir photo no 1).
6. Placez votre pouce et votre index de chaque côté, sur le rebord de l'aréole, à une distance de 2 à 5 cm (de 1 à 2 po) du mamelon. Vous trouverez la distance idéale avec la pratique (voir photos no 1 et 2).
7. Enfoncez vos doigts dans votre sein en poussant horizontalement vers le thorax (voir photo no 2).
8. Tout en maintenant vos doigts enfoncés, rapprochez votre pouce et votre index en les refermant comme s'il s'agissait d'une pince. Il n'est pas nécessaire d'exercer une forte pression. Le mouvement ne doit pas laisser de marque sur le sein, ni faire mal (voir photo 3).
9. Remonter doucement en roulant les doigts vers l'avant (voir photo 4).
10. Relâcher la pression et recommencer avec la position de départ.
11. Répétez les mouvements plusieurs fois, de façon rythmée, comme le fait un bébé lorsqu'il tète.
12. Faites attention de ne pas glisser vos doigts sur la peau. Gardez constamment vos doigts bien enfoncés dans votre sein sans jamais étirer le mamelon (cela serait douloureux et peu efficace).
13. Continuer l'expression du colostrum de votre sein avec la même technique en déplaçant vos doigts autour de l'aréole pour vider le sein (voir photo no 6).

**Le colostrum peut tarder à sortir et coulera goutte à goutte.**

**La quantité de colostrum varie d'une femme à l'autre et augmentera avec le temps. Recueillez votre colostrum dans le petit contenant ou avec la seringue directement.**

Vous pouvez également visionner les vidéos suivantes :

Dre Sabrina Paradis, « L'extraction prénatale du colostrum » au lien suivant : [www.cisss-at.gouv.qc.ca/allaitement/](http://www.cisss-at.gouv.qc.ca/allaitement/) (*au bas de la page*)

Global health media, « Exprimer et conserver le lait maternel » *sur YouTube*