

# MORE MILK SOONER

Instructions à l'intention  
des patientes



## Expression manuelle du lait maternel pendant la grossesse

L'expression manuelle du lait maternel pendant la grossesse peut faciliter le démarrage et la continuité de l'allaitement. Elle peut également contribuer à préparer votre corps à l'accouchement. Il est normal de ne pas recueillir de colostrum pendant l'expression manuelle. Continuez à exprimer! C'est **l'expression manuelle** qui vous permettra d'avoir plus de lait et ce, plus rapidement.

### QUAND PUIS-JE COMMENCER À EXPRIMER?

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

EN GÉNÉRAL, LES FEMMES COMMENCENT À EXPRIMER LEUR  
LAIT À 36 SEMAINES. VOUS DEVEZ ARRÊTER D'EXPRIMER SI  
VOUS RESSENTEZ DES CONTRACTIONS DOULOUREUSES  
AVANT LA 37E SEMAINE.

### UN EXAMEN PAR VOTRE MÉDECIN OU VOTRE SAGE-FEMME EST REQUIS AVANT DE COMMENCER SI :

- VOTRE BÉBÉ EST TROP PETIT POUR SON ÂGE GESTATIONNEL
  - VOUS AVEZ DÉJÀ SUBI UNE CÉSARIENNE
  - VOUS PRÉSENTEZ TOUT AUTRE PROBLÈME D'ORDRE OBSTÉTRIQUE
  - OU MÉDICAL
- VOUS ÊTES ENCEINTE DE PLUS D'UN BÉBÉ

### N'EXPRIMEZ PAS PENDANT LA GROSSESSE SI :

- VOUS PRÉSENTEZ UN RISQUE D'ACCOUCHEMENT PRÉMATURÉ RÉEL
  - OU IMMINENT
  - VOUS AVEZ UN COL DE L'UTÉRUS COURT, UNE INCOMPÉTENCE CERVICALE OU UN CERCLAGE CERVICAL (UN POINT DE SUTURE
  - MAINTENANT VOTRE COL DE L'UTÉRUS FERMÉ)
  - VOUS AVEZ EU DES SAIGNEMENTS PENDANT VOTRE GROSSESSE
  - VOUS AVEZ UN PLACENTA BAS INSÉRÉ OU UN PLACENTA PRÆVIA
- VOUS AVEZ DÉJÀ SUBI PLUSIEURS CÉSARIENNES OU UNE  
« CÉSARIENNE CLASSIQUE »

### QUE FAIRE SI JE NE SUIS PAS EN MESURE D'EXPRIMER PENDANT LA GROSSESSE?

NE VOUS INQUIÉTEZ PAS!

En vous concentrant sur l'expression manuelle du lait maternel au cours de la première heure et des 24 heures qui suivent la naissance, votre production de lait démarrera de manière optimale!

DÉCOUVREZ  
COMMENT  
EXPRIMER  
MANUELLEMENT  
VOTRE LAIT SUR  
NOTRE CHAÎNE  
YOUTUBE.



Élaboré par  
Naida Hawkins RN IBCLC  
Dr Almereau Prollius, MBChB,  
MMED (O&G|SA), FCOG(SA),  
FRCSC  
Dre Tin Yen BSc, MD,  
FRCSC, FACOG

# RESSOURCES MORE MILK SOONER

moremilksooner.com



## À QUELLE FRÉQUENCE?

Semaine 36 à 37, une fois par jour, pendant 5 minutes.

À partir de la 37e semaine, 3 à 4 fois par jour, pendant 5 à 10 minutes.

Alternez entre les seins toutes les 2 à 3 minutes.

## APPORTER VOTRE COLOSTRUM À L'HÔPITAL

Apportez votre colostrum à l'hôpital, congelé dans une glacière.

Gardez-le congelé pendant l'accouchement. Vous pouvez vous procurer de la glace dans les machines à glace en cas de besoin.

Si votre bébé a besoin du colostrum, décongelez-le dans une seringue placée sur votre poitrine et nourrissez-le. Souvent, les familles n'ont pas besoin d'utiliser du colostrum congelé.



## Conseils de parents

Les parents affirment souvent que le partenaire est capable de recueillir plus de colostrum lorsqu'il fait l'expression manuelle du lait maternel pendant que la maman se détend.

## RECUEILLIR ET CONSERVER VOTRE COLOSTRUM

Au cours de la première semaine, envisagez de vous exercer sous la douche pour vous familiariser avec la technique. Lorsque le colostrum commence à s'écouler plus facilement, souvent au cours de la deuxième semaine, commencez à le recueillir! Certaines familles estiment qu'il est préférable d'utiliser la seringue pour aspirer les gouttes de colostrum directement sur le mamelon. N'utilisez pas de tire-lait.

Le colostrum peut être recueilli deux à trois fois par jour avec la même seringue. Vous devrez conserver la seringue obturée au réfrigérateur entre deux utilisations. À la fin de la journée de collecte, votre colostrum peut être congelé. Étiquetez la seringue avec l'étiquette fournie et placez-la dans un sac à fermeture par pression et glissière. Étiquetez le sac avant de le mettre au congélateur.

Lorsque vous vous rendez à l'hôpital pour accoucher, n'apportez que trois seringues, à moins que vous n'accouchiez loin de chez vous et que vous ne puissiez pas demander à un proche de vous apporter votre colostrum congelé.

Si vous ne disposez d'aucun moyen de réfrigération, ne vous préoccupez pas de la collecte et de la conservation du colostrum, mais procédez tout de même à l'expression manuelle.

## QUELLE QUANTITÉ POURRAI-JE RÉCUPÉRER? VAIS-JE ENCORE PRODUIRE DU COLOSTRUM APRÈS LA NAISSANCE DE MON BÉBÉ?

La quantité normale est de 0 à 5 ml pendant toute la durée de la période d'expression prénatale.

Certaines femmes sont capables de produire beaucoup de colostrum. Vous pouvez utiliser des sacs d'entreposage de lait maternel pour conserver votre colostrum supplémentaire une fois que vous aurez rempli les seringues.

Même si vous n'obtenez pas une seule goutte, vous activez les cellules lactifères, ce qui vous permettra de bien démarrer votre production de lait maternel. Votre corps continuera à produire du colostrum après l'arrivée de votre bébé!