

L'expression du lait

Beaucoup de femmes sont sous l'impression qu'il est essentiel d'avoir et d'utiliser un tire-lait pour allaiter. C'est faux. Il existe très peu de circonstances où il est nécessaire d'exprimer votre lait. Néanmoins, on encourage les femmes à extraire leur lait et le donner au bébé à la bouteille pour les raisons les plus aléatoires: mariages, rendez-vous chez le médecin, magasinage... pourquoi ne pas emmener le bébé avec vous? Comment est-il possible qu'un bébé ne soit pas le bienvenu à un mariage? Ou encore, "pour que le père puisse nourrir le bébé"! Le conjoint n'est pas censé donner du lait au bébé, et donner une bouteille n'est pas vraiment une façon d'aider. Le conjoint peut toutefois *aider* à l'allaitement du bébé, par exemple en aidant la mère avec la compression du sein (voir le feuillet n° 15 *Compression du sein*). La participation du conjoint peut aussi prendre plusieurs autres formes. Le tire-lait ne devrait pas remplacer le bébé. L'allaitement procure à vous et à votre bébé de nombreux bienfaits en plus de la nutrition. *Aucun tire-lait n'est aussi efficace que le tire-lait naturel conçu pour votre corps: votre bébé!* Un bébé qui tète bien est le meilleur tire-lait, par contre il est vrai que certains bébés ne tètent pas bien. Vous n'avez pas besoin d'un tire-lait pour allaiter; l'utilisation non indiquée du tire-lait peut mener au sevrage précoce.

- ◆ **L'allaitement, c'est plus que le lait maternel.**
- ◆ Évidemment, si vous arrivez à extraire beaucoup de lait, votre production est abondante. Toutefois, si vous ne réussissez pas à extraire beaucoup de lait, cela ne veut pas dire que votre production est basse. N'exprimez pas votre lait "pour savoir combien vous en produisez".
- ◆ Les tire-lait les plus efficaces sont les appareils électriques à haut rendement de grade d'hôpital, doubles, avec succion et vitesse réglables. Il y a beaucoup de tire-lait sur le marché qui sont tout simplement médiocres.
- ◆ L'utilisation incorrecte d'un tire-lait peut causer des problèmes. Lisez toutes les instructions attentivement.
- ◆ Il est important d'exprimer le lait *après* la tétée pour que les seins soient aussi pleins que possible pour le bébé. Les bébés répondent au débit rapide (voir le feuillet n° 15 *Compression du sein*), et l'expression du lait avant la tétée réduit le volume du lait dans les seins.

Méthode d'expression

- ◆ Extraire immédiatement après la tétée. Attendre une heure diminue les chances que les seins seront aussi pleins que possible pour la prochaine tétée.
- ◆ Placer le mamelon au centre de la téterelle (contrairement au positionnement du mamelon dans la bouche du bébé, qui doit toujours être dé-centré en pointant vers le palais du bébé. Voir feuillet *Effectuer la mise au sein*.)
- ◆ Régler le tire-lait à la succion la plus basse qui exprime le lait, et *non* à la succion maximale tolérée.
- ◆ Exprimer pendant 15 minutes de chaque côté. Si l'écoulement cesse avant 15 minutes, poursuivre 2 minutes après l'arrêt de l'écoulement, puis arrêter.
- ◆ N'oubliez pas: *l'expression du lait ne devrait pas être douloureuse*. Si c'est le cas:
 - Réduire le niveau de succion
 - S'assurer que le mamelon est centré dans la téterelle
 - Diminuer la durée de la séance d'expression

Nettoyage du tire-lait

- ◆ Tout équipement de tire-lait doit être stérilisé avant le premier usage. Par après, le lavage à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle suffit.
- ◆ Après chaque séance: si vous avez l'intention d'exprimer à nouveau la même journée, mettre l'ensemble d'expression (sans les tubes et le moteur) au réfrigérateur. Sinon, laver et rincer à l'eau chaude et sécher à l'air.
- ◆ N'oubliez pas de défaire toutes les pièces de l'assemblage (incluant les plus petites pièces) avant de nettoyer, et de vous assurer qu'il n'y a pas d'accumulation de lait dans le col de la téterelle.

Expression manuelle

Lorsque l'expression occasionnelle est requise, beaucoup de femmes trouvent que l'expression manuelle est une méthode efficace. En effet, lorsque la sécrétion lactée n'est pas abondante (comme lors des premiers jours), il est souvent plus facile d'extraire du lait à la main qu'avec un tire-lait, et de nombreuses femmes préfèrent cette méthode même après la montée de lait.

- ◆ Placer le pouce et l'index de chaque côté du mamelon, environ entre 3 à 5 cm (1 à 2 po) du mamelon.
- ◆ Presser doucement vers l'intérieur du sein et contre la cage thoracique (en ouvrant la main).
- ◆ Rouler les doigts vers le mamelon en rapprochant les doigts.
- ◆ Répéter tout autour du mamelon si désiré.

Conservation du lait maternel

Contrairement au lait de formule, le lait maternel est anti-infectieux, antibactérien, antifongique et antiviral.

- ◆ Le lait maternel se conserve:
 - à la température de la pièce pendant au moins 8-12 heures.
 - au réfrigérateur pendant au moins 8-11 jours.
 - au congélateur (à l'arrière) pendant plusieurs mois.

Habituez-vous au goût et à l'odeur du lait maternel pour toujours être en mesure de savoir s'il est bon.

- ◆ Étant donné la haute teneur en gras du lait maternel, il y aura toujours séparation lors de l'entreposage. Ceci est normal; mélangez-le doucement et il reprendra son apparence homogénéisée.
- ◆ Le lait maternel peut avoir un goût différent après avoir été congelé; c'est normal.
- ◆ Ne jamais réchauffer le lait maternel dans un four micro-ondes.
- ◆ Les bébés accepteront souvent le lait maternel froid. Si vous désirez le réchauffer, ou encore pour le décongeler, placer le contenant ou le sac de lait dans une tasse d'eau tiède pour une minute ou deux.

Favoriser le réflexe d'éjection du lait

Si vous n'êtes pas avec votre bébé, vous pouvez stimuler artificiellement le réflexe d'éjection du lait en regardant une photo de votre bébé ou en ayant près de vous un vêtement qui lui appartient.

- ◆ Appliquez une compresse chaude et humide sur vos seins.
- ◆ Massez les seins en faisant des mouvements circulaires au pourtour des seins.
- ◆ Effleurez délicatement les seins avec les ongles de la base du sein jusqu'au mamelon.
- ◆ Penchez-vous vers l'avant et secouez doucement les seins.
- ◆ Roulez doucement le mamelon entre les doigts.

Il se peut que vous ressentiez le réflexe d'éjection et que vos seins se mettent à couler, **ou non**. Il est probable que vous puissiez extraire plus de lait plus rapidement si vous exprimez les deux seins en même temps. Il n'est pas essentiel de ressentir ou d'être consciente du réflexe d'éjection pour produire du lait. Certaines femmes ressentent la soif, transpirent, s'endorment ou se sentent étourdies lors du réflexe d'éjection. Toutefois beaucoup de femmes ne ressentent pas ces effets du réflexe d'éjection durant toute leur expérience d'allaitement, ou encore en deviennent conscientes seulement après les premières semaines. Cela n'a absolument aucun impact sur la production lactée. La compression du sein durant l'expression du lait peut être très efficace pour augmenter la quantité de lait extraite. C'est peut-être un peu gauche au début, mais c'est possible (certaines mères ont fixé les téterelles à l'intérieur de leur soutien-gorge pour pouvoir faire la compression) ou encore le conjoint peut le faire.

Questions? (416) 813-5757 (option 3) ou drjacknewman@sympatico.ca ou Edith Kernerman, breastfeeding@sympatico.ca ou le livre **Dr. Jack Newman's Guide to Breastfeeding** (en anglais seulement), ou le vidéo/ DVD: **Dr. Jack Newman's Visual Guide to Breastfeeding**.

Traduction de l'article n° 27 *Expressing Milk*. Janvier 2005
 Par Edith Kernerman, IBCLC, RLC et Jack Newman, MD, FRCPC. © 2005
 Version française, mai 2005, par Stéphanie Dupras, IBCLC, RLC.

Peut être copié et diffusé sans autre autorisation,
à condition qu'il ne soit utilisé dans aucun contexte où le Code international de commercialisation des substituts du lait maternel de l'OMS est violé.