

L'expression manuelle de colostrum en fin de grossesse, est-ce pour moi?

À partir de la 37^e semaine de grossesse, il est souvent possible de récolter le colostrum à l'aide d'une technique comprenant un massage puis une compression du sein que l'on appelle l'expression manuelle.

Une fois récolté ce premier lait peut être conservé au congélateur puis offert au nouveau-né après la naissance.

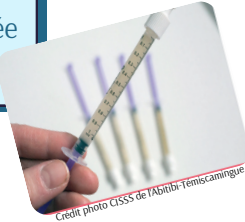


Le colostrum



Le colostrum

Liquide jaunâtre parfois orangé peu abondant. Produit par les seins pendant la grossesse et les premiers jours suite à l'accouchement avant l'arrivée plus copieuse de lait 2 à 3 jours après la naissance



Credit photo CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue

Rôle du colostrum

Riche en cellules vivantes et anticorps :

- Fournit les nutriments adaptés aux besoins du nouveau-né
- Aide à stabiliser son taux de sucre
- Contribue au développement de sa flore intestinale et de son système immunitaire (protège Nouveau-né)
- Facilite sa digestion et l'expulsion des premières selles

Avantages de l'expression et congélation du lait avant la naissance

Pour la mère

- Aide la mère à se sentir plus à l'aise avec la manipulation de ses seins, ce qui sera bénéfique pour les premiers allaitements
- Renforce la confiance des mères dans leur capacité à allaiter et à répondre aux besoins de leur nouveau-né
- Permet une plus grande aisance avec l'expression manuelle après la naissance (technique apprise dans un environnement favorable et pratiquée sans pression)

Pour le nouveau-né

Permet un apport supplémentaire à la tétée :

- Lors d'une prise du sein difficile, hypoglycémie, jaunisse ou perte de poids excessive
- Pour nouveau-né qui tète peu efficacement les premiers jours
- Pour nouveau-né né avec un petit poids à la naissance
- Ou pour les nouveau-nés de mères plus susceptibles de retard de montée de lait ou de production de lait insuffisante:
 - Ovaires polykystiques
 - Césarienne non prévue
 - Hypertension artérielle/prééclampsie
 - Accouchement du premier nouveau-né
 - Insuffisance de production lors d'un précédent allaitement
 - Chirurgie mammaire
 - Absence de croissance du sein pendant la grossesse
 - Affection de la thyroïde
 - Diabète

MISE EN GARDE

Ne pas exprimer votre colostrum sans en avoir d'abord discuté avec votre médecin :

Voici certaines **contre-indications** à l'expression anténatale :

- Moins de 37 semaines de grossesse
- Antécédents ou risque de travail prématuré
- Saignements durant la grossesse
- Rupture prématurée des membranes
- Problèmes placentaires
- Retard de croissance
- Toute autre condition jugée non sécuritaire par le médecin

ÉTAPES

- Obtenez l'approbation de votre médecin
- Il n'est pas nécessaire de nettoyer les seins avant l'expression ; une hygiène régulière (douche ou bain) suffit
- Lavez-vous les mains
- Détendez-vous en pensant à votre nouveau-né
- Appliquez des compresses chaudes sur les seins si nécessaire, cela peut aider à recueillir plus de lait
- Commencez la technique d'expression

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Cuillère ou contenant propre pour recueillir le lait. Peut aussi être recueilli dans une seringue.
- Seringues en plastique de 1 et 3 ml avec bouchon ou contenants propres sans phtalates ni Biphénol A (BPA), résistants à la congélation.
- Sac en plastique avec fermeture à glissière pour y ranger les contenants de colostrum.
- Étiquettes autocollantes pour identifier toutes les seringues et le sac en plastique où elles seront conservées au congélateur.
- Glacière pour le transport vers le centre de naissance.
- Bloc réfrigérant pour le transport, de préférence plutôt que de la glace.

Seringues et contenants disponibles à www.nourrisourcelaval.org ainsi qu'à la Boutique Brin de Joie de la Cité de la Santé. 450-668-1010 poste 55568

Il peut être normal de ressentir des contractions non douloureuses. Par contre, en cas d'apparition de contractions douloureuses et régulières, de saignements ou de pertes de liquide vaginal, cessez l'expression et contactez votre lieu d'accouchement.

La quantité de colostrum exprimé durant la grossesse n'est pas un indice de votre capacité à produire du lait après l'accouchement.

Pas de colostrum?

C'est normal de récolter de très petites quantités ! Certaines femmes ne parviennent pas à exprimer du colostrum avant l'accouchement. Aucune étude n'a évalué la sécurité du tire-lait électrique pendant la grossesse; nous recommandons donc l'expression manuelle.

Comment exprimer son colostrum ?

Scannez le code QR pour accéder à une vidéo montrant la technique de l'expression manuelle sur le site de la fondation Olo.

<https://fondationolo.ca/fr/articles/allaitement-exprimer-son-lait-manuellement/>



Collecte et conservation du lait

- Exprimez le lait dans un récipient propre ou directement dans la seringue deux fois par jour pendant 5 minutes par sein.
- Refroidissez chaque portion de colostrum au réfrigérateur, puis rassemblez-les à la fin de la journée dans le même récipient pour la congélation.
- Étiquetez le contenant avec le nom de la mère, sa date de naissance et la date d'expression du colostrum.
- Rangez les seringues dans votre sac à glissière au fond du congélateur.

Avant l'administration

- Placez la seringue dans un sac hermétique, puis dégelez-la dans un récipient d'eau tiède.
- Le colostrum peut ensuite être administré à l'aide d'une cuillère.

Références

Forster, D. A., Jacobs, S., Amir, L. H., Davis, P., Walker, S. P., McEgan, K., Opie, G., Donath, S. M., Moorhead, A. M., Ford, R., McNamara, C., Aylward, A., & Gold, L. (2025). Safety and efficacy of antenatal milk expressing for women with diabetes in pregnancy: Protocol for a randomised controlled trial. *BMJ Open*, 4(10)

Peng, Y., Zhuang, K., & Huang, Y. (2024). Incidence and factors influencing delayed onset of lactation: A systematic review and meta-analysis. *International Breastfeeding Journal*, 19(59)

Simonsen, M. B., et al. (2024). Antenatal breastmilk expression from week 34 of gestation (EXPRESS-MOM): Safety in pregnancy and benefits for the newborn infant. *Clinical Trials Registry*

Arrivée à l'hôpital avec du colostrum congelé

Informez le personnel de l'hôpital dès votre arrivée pour que vos seringues soient mises au congélateur rapidement.

Ressources

Pour du soutien avec l'apprentissage de la technique de l'expression manuelle possible de consulter des ressources en allaitement dans votre secteur via la Fédération Nourri-Source <https://nourri-source.org/> ou La Ligue la Leche. <https://allaitement.ca/>

