

Expression du lait maternel pour votre bébé

Un guide pour apprendre à exprimer votre
lait maternel



Nous avons rédigé ce livret afin de vous guider dans l'expression de votre lait maternel pour votre bébé. Nous espérons qu'il répondra aux questions que vous pouvez vous poser. Si vous avez d'autres interrogations ou inquiétudes, parlez-en à votre sage-femme ou à une infirmière en néonatalogie.

Exprimer votre lait maternel

Exprimer son lait signifie extraire le lait de votre sein (à la main ou à l'aide d'un tire-lait) afin de pouvoir le conserver et le donner à votre bébé plus tard. L'expression vous permet d'offrir du lait maternel à votre bébé même si vous ne pouvez pas le mettre directement au sein.

Si, pour une raison quelconque, vous ne pouvez pas allaiter votre bébé après l'accouchement, il est important de commencer à exprimer votre lait maternel dès que possible. En effet, votre lait maternel, y compris le colostrum (le premier lait produit par votre corps), constitue la source de nutrition idéale pour votre bébé. Il contient des anticorps qui protègent votre bébé contre les infections et aident son système immunitaire à se développer. Il contribue également au développement de son système digestif, ce qui le protège contre les allergies.

Pour optimiser vos chances d'établir une lactation complète, nous vous recommandons d'exprimer votre lait maternel à la main dès que possible après l'accouchement (idéalement dans les deux premières heures). Demandez à votre sage-femme ou à l'infirmière en néonatalogie de vous montrer comment pratiquer l'expression manuelle, et de vous fournir un kit d'expression manuelle remis à l'admission. Ce kit comprend une fiche d'information sur l'expression manuelle ainsi que des seringues et des récipients stériles pour recueillir votre colostrum.

Favoriser l'écoulement de votre lait

Lorsque vous tirez votre lait maternel, voici quelques conseils qui peuvent vous aider :

- rester près de votre bébé
- avoir près de vous quelque chose qui vous rappelle votre bébé (une photo ou un vêtement qu'il a porté et que vous pouvez toucher et sentir)
- respirer lentement et profondément pour vous détendre
- vous installer dans un endroit relaxant (si possible)
- vous asseoir dans une position confortable
- prendre des analgésiques si nécessaire (pour plus d'informations sur les analgésiques, veuillez consulter votre sage-femme ou lire la fiche d'information « Vos médicaments après la naissance de votre bébé » incluse dans la section « Liens utiles » à la fin de cette brochure)
- réchauffer vos seins avant de tirer votre lait en appliquant une compresse chaude (comme une serviette en flanelle)
- caresser et masser doucement vos seins et vos mamelons

Ces gestes peuvent favoriser la libération d'ocytocine (l'hormone de l'attachement), ce qui stimule l'écoulement de votre lait (réflexe d'éjection).

Conseils pratiques pour exprimer votre lait maternel

- Votre production de lait dépend de la fréquence à laquelle le lait est retiré (par expression ou allaitement). Si vous n'exprimez pas ou n'allaitiez pas régulièrement, votre production diminuera (essayez de ne pas laisser plus de quatre heures entre deux expressions).
- Un sein plus souple (plus vidé) produit du lait plus rapidement qu'un sein tendu (plein). Exprimer fréquemment permet donc de produire davantage de lait que d'espacer les séances.
- Le contact peau à peau avec votre bébé dès que possible, ainsi que l'expression à proximité de votre bébé, contribuent également à augmenter votre production de lait.
- **Si votre bébé est pris en charge en unité de néonatalogie**, nous vous recommandons de commencer l'expression manuelle dans les deux premières heures suivant l'accouchement.

- Essayez d'exprimer votre lait huit fois toutes les 24 heures, en veillant à ne pas dépasser quatre heures entre deux séances.
- **Il est très important d'exprimer votre lait au moins une fois pendant la nuit.** Cela s'explique par le fait que votre corps libère davantage de prolactine (l'hormone qui stimule la production de lait) pendant la nuit. Exprimer votre lait la nuit aide à soutenir la production et à maintenir votre lactation. Si votre bébé peut être mis au sein, cela stimulera également vos seins à produire du lait.

« Si vous ne le retirez pas, votre sein ne le produira pas. »

« Ce qui n'est pas utilisé se perd. »

Exprimer votre lait maternel à la main

Le lait produit durant les trois premiers jours après l'accouchement s'appelle le colostrum. C'est un lait épais et concentré, généralement de couleur jaune doré. Comme le colostrum s'écoule goutte à goutte, l'expression manuelle est la méthode idéale pour le recueillir. Ne vous inquiétez pas si vous n'obtenez que de petites quantités : c'est normal. Chaque goutte compte.

Vous pouvez également trouver utile de pratiquer l'expression manuelle avant ou après l'utilisation d'un tire-lait, ou choisir d'exprimer uniquement à la main sans utiliser de tire-lait.

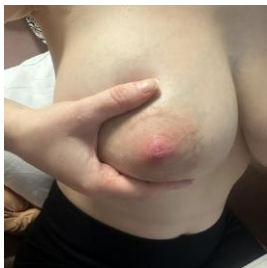
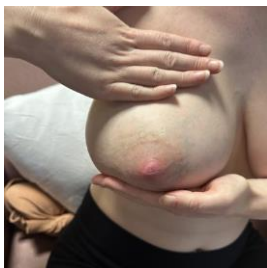
L'expression manuelle permet aussi de cibler des zones précises de votre sein, ce qui peut aider à déboucher un canal lactifère obstrué ou en cas de mastite (sein gonflé, chaud et douloureux).

Comment pratiquer l'expression manuelle

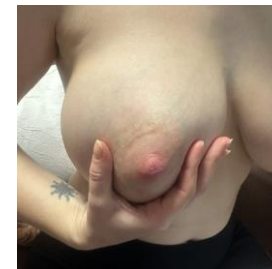
Demandez à votre sage-femme ou à l'infirmière en néonatalogie de vous montrer comment pratiquer l'expression manuelle, et de vous fournir un kit d'expression manuelle remis à l'admission.

Vous pouvez également suivre les étapes ci-dessous :

1. Lavez-vous soigneusement les mains et séchez-les avant de commencer.
2. Si vous recueillez votre colostrum, vous aurez besoin d'une seringue propre et stérilisée ainsi que d'un récipient plus grand, propre et stérilisé. Préparez ces éléments avant de commencer.
3. Installez-vous confortablement et essayez de vous détendre. La chaleur aide : commencez par masser doucement vos seins avec un gant de toilette chaud.
4. Placez votre main en coupe autour de l'un de vos seins. Votre main doit former un « C » autour de votre mamelon, avec quatre doigts sous le sein et le pouce au-dessus. Votre pouce et vos doigts doivent se situer à environ 2 à 3 cm de la base du mamelon.
5. À l'aide de votre pouce et de votre index, exercez une légère pression. Relâchez la pression puis recommencez afin de créer un rythme. Cela ne doit pas être douloureux. Évitez de faire glisser vos doigts sur la peau, car cela pourrait provoquer une gêne. Si le lait ne s'écoule pas, essayez de déplacer légèrement vos doigts vers le mamelon ou plus en arrière, afin de trouver la position la plus efficace pour vous. Vous pouvez également masser doucement votre sein.



6. Recueillez votre colostrum à l'aide de la seringue stérilisée et, si nécessaire, transvasez-le dans le récipient stérilisé plus grand. Le colostrum est très concentré et s'écoule goutte à goutte. Au début, seules quelques gouttes sortiront à chaque séance, mais avec la pratique et le temps, vous en obtiendrez davantage.
7. Lorsque l'écoulement ralentit, déplacez vos doigts pour stimuler une autre zone du sein et recommencez.
8. Répétez le processus pour votre second sein.



Exprimer votre lait maternel avec un tire-lait

Les tire-lait sont conçus pour reproduire la succion de votre bébé. Il existe deux types de tire-lait : électrique et manuel. Avec le modèle manuel, vous actionnez le piston à la main, tandis que la version électrique fonctionne automatiquement.

Nous vous recommandons de pratiquer l'expression manuelle pendant les deux premiers jours après l'accouchement avant d'utiliser un tire-lait. Toutefois, sur avis de votre sage-femme ou de l'infirmière en néonatalogie, un tire-lait peut être utilisé six heures après la naissance.

Des tire-lait électriques sont disponibles en unité de néonatalogie et dans les services de suites de couches. Demandez à votre sage-femme ou à l'infirmière en néonatalogie un kit d'expression pour tire-lait électrique. Elles pourront également vous montrer comment assembler le kit, utiliser les pompes et stériliser le matériel.

Nettoyage et stérilisation de votre kit d'expression pour tire-lait électrique

Pendant le séjour de votre bébé, votre kit d'expression pour tire-lait électrique doit être lavé à l'eau chaude savonneuse après chaque utilisation, puis conservé dans un récipient propre. Vous devrez ensuite stériliser le kit juste avant chaque expression. Des sacs de stérilisation (Steri-Sacs) et un micro-ondes industriel peuvent être utilisés pour stériliser votre kit en unité de néonatalogie et en suites de couches. Si vous exprimez votre lait à domicile, utilisez la méthode de stérilisation de votre choix.

Pour plus d'informations sur la stérilisation de votre kit, scannez le code QR ou consultez :

www.nct.org.uk/baby-toddler/feeding/practical-tips/how-sterilise-baby-bottles-breast-pumps-and-other-feeding-equipment



Comment utiliser un tire-lait électrique

Les tire-lait électriques disposent de deux modes :

Mode de démarrage

Ce mode sert à stimuler la montée de lait.

1. Placez la tétérrelle ou l'entonnoir sur votre mamelon.
2. Appuyez sur le bouton marche/arrêt, puis sur le bouton en forme de goutte dans les dix secondes.
3. Pour augmenter l'aspiration, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ressentir une légère gêne, puis réduisez l'aspiration de deux ou trois icônes (goutte ou carré) jusqu'à retrouver un niveau confortable.
4. La pompe fonctionne pendant 15 minutes puis s'arrête automatiquement.

Si vous avez accouché depuis plus de six jours ou si vous avez exprimé un volume total (des deux seins) de 20 ml ou plus lors de trois séances consécutives, vous pouvez commencer à utiliser le mode « Maintien ».

Mode maintien

Ce mode sert à maintenir votre lactation.

1. Placez la tétérrelle ou l'entonnoir sur votre mamelon.
2. Appuyez sur le bouton marche/arrêt.
3. **N'appuyez pas** sur le bouton en forme de goutte avant que l'instruction « maintain running » (maintenir en marche) n'apparaisse à l'écran.
4. Pour augmenter l'aspiration, tournez la molette dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ressentir une légère gêne, puis réduisez l'aspiration de deux ou trois icônes (goutte ou carré) jusqu'à retrouver un niveau confortable.
5. Poursuivez l'expression jusqu'à ce que l'écoulement du lait s'arrête ou qu'un intervalle de dix secondes s'écoule entre deux gouttes. Le tire-lait ne s'arrête pas automatiquement.
6. Pour stimuler et augmenter votre production de lait, continuez à exprimer pendant deux minutes supplémentaires après l'arrêt de l'écoulement.
7. Arrêtez le tire-lait.

Les compressions mammaires pendant le tirage peuvent également augmenter de manière significative la quantité de lait recueillie. Pour réaliser des compressions mammaires, formez un « C » avec l'ensemble de votre main et enveloppez votre sein vers la paroi thoracique. Comprimez le tissu mammaire par un mouvement de « pression-relâchement » et faites le tour du sein.



Le double tirage (expression simultanée des deux seins) permet non seulement de gagner du temps, mais aussi d'augmenter votre production de lait et vos taux hormonaux.

Si vous exprimez chaque sein séparément, changez de sein lorsque l'écoulement ralentit. Revenez ensuite au premier sein : vous constaterez peut-être qu'il reste encore du lait à exprimer. Il est fréquent qu'un sein produise davantage de lait que l'autre : c'est normal.

Taille de la tétérèlle

Il est essentiel de choisir la taille de tétérèlle adaptée (la pièce en plastique qui recouvre votre mamelon). Cela améliorera non seulement votre confort, mais vous permettra aussi d'exprimer votre lait de manière optimale. Le guide d'ajustement de tétérèlle (Flange FITS) peut vous aider à déterminer la taille de tétérèlle qui vous convient. Pour plus d'informations, scannez le code QR ou consultez :



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Docs/Services/Maternity/The-Flange-FITS-Guide-for-optimal-comfort-efficiency-and-milk-yield.pdf

Conservation de votre lait maternel exprimé pendant le séjour de votre bébé

Après avoir exprimé votre lait, inscrivez sur la seringue ou le récipient la date et l'heure de l'expression ainsi que le nom de votre bébé. Votre infirmière en néonatalogie ou un membre de l'équipe de sages-femmes peut vous fournir des étiquettes nominatives. Évitez d'utiliser des stylos dont l'encre bave lorsqu'elle est mouillée.

Votre lait doit ensuite être conservé avec soin afin d'éviter la prolifération de bactéries nocives. Pendant le séjour en maternité de votre bébé, il est recommandé de suivre les consignes de conservation ci-dessous :

- **Réfrigérateur** : placez votre lait au réfrigérateur dès la fin de l'expression, sauf si vous prévoyez de le donner immédiatement à votre bébé. Le lait exprimé peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à 48 heures en milieu hospitalier.
- **Congélateur** : si vous prévoyez de congeler votre lait, faites-le dès que possible après l'expression (au plus tard dans les 24 heures). Le lait congelé peut être conservé jusqu'à trois mois dans le congélateur de l'unité de néonatalogie.

Conserver votre lait en petites quantités permet d'éviter le gaspillage, en particulier si vous prévoyez de le congeler.

Si vous apportez du lait maternel exprimé à domicile, remettez-le à votre sage-femme ou à l'infirmière en néonatalogie dès votre arrivée à l'hôpital. Si vous venez de loin, transportez votre lait dans un sac isotherme et/ou avec des blocs réfrigérants afin de le maintenir au frais.

Informations importantes relatives à la sécurité

- Les seringues d'alimentation pour nourrisson sont munies d'un capuchon à fixation libre qui doit être retiré avant d'administrer le colostrum ou le lait exprimé à votre bébé.
- Gardez toujours les seringues et les capuchons hors de portée des bébés et des enfants.

Checklist pour l'expression

Nous avons inclus ci-dessous une checklist pour vous accompagner tout au long de votre parcours d'expression.

J'ai reçu :

- ☐ un cœur en tissu de lien d'attachement (un pour vous et un pour votre bébé si votre bébé est en unité de néonatalogie)
- ☐ un kit d'expression manuelle remis à l'admission
- ☐ un kit d'expression pour tire-lait électrique

On m'a montré comment :

- ☐ pratiquer l'expression manuelle (y compris quand commencer et à quelle fréquence le faire)
- ☐ utiliser un tire-lait électrique (y compris quand utiliser les différents modes)
- ☐ vérifier la taille de tétérèlle adaptée à utiliser
- ☐ laver et stériliser le kit d'expression (et où effectuer cela)
- ☐ m'inscrire à vCreate (si votre bébé est en unité de néonatalogie)

Nous contacter

Si vous avez des questions ou des inquiétudes concernant l'expression de votre lait maternel, adressez-vous à votre sage-femme ou à l'infirmière en néonatalogie, ou contactez l'équipe d'alimentation infantile concernée aux coordonnées ci-dessous.

Équipe d'alimentation infantile en néonatalogie
Téléphone : **07920 184353**

Équipe d'alimentation infantile en maternité
Téléphone : **07786 267584**

Si aucune de ces équipes ne peut répondre à votre appel, laissez un message vocal avec votre nom, votre numéro et un bref message. Un membre de l'équipe s'efforcera de vous recontacter dans un délai de 48 heures.

Liens utiles

www.bliss.org.uk/parents/about-your-baby/feeding/breastfeeding



www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/breastfeeding-first-days



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/start4life/baby/feeding-your-baby/breastfeeding/expressing-your-breast-milk/expressing-breast-milk



www.nhs.uk/conditions/baby/breastfeeding-and-bottle-feeding/breastfeeding/premature-baby



www.unicef.org.uk/babyfriendly/baby-friendly-resources/breastfeeding-resources/off-to-the-best-start



www.uhs.nhs.uk/Media/UHS-website-2019/Patientinformation/Pregnancyandbirth/Your-medication-after-the-birth-of-your-baby.pdf



Rejoignez notre famille de soutiens de Southampton Hospitals Charity grâce à un don mensuel !

Faire un don mensuel est une excellente façon de montrer votre soutien continu aux patients et au personnel de l'University Hospital Southampton. Même un petit montant peut faire une énorme différence !

- £ 5** pourrait financer un jouet dans la salle d'attente de l'hôpital pour enfants
- £ 10** pourrait financer un kit sensoriel pour aider les patients atteints de démence
- £ 25** pourrait contribuer au financement de thérapies complémentaires pour les patients atteints de cancer



La garantie de prélèvement automatique. Cette garantie doit être conservée par le payeur.



- Cette garantie est offerte par toutes les banques et sociétés de crédit immobilier qui acceptent les instructions de prélèvement automatique. En cas de modification du montant, de la date ou de la fréquence de votre prélèvement automatique Southampton Hospitals Charity vous en informera à l'avance (généralement dix jours ouvrables) avant le débit de votre compte ou selon tout autre accord convenu. Si vous demandez à Southampton Hospitals Charity de percevoir un paiement, la confirmation du montant et de la date vous sera communiquée au moment de la demande.
- En cas d'erreur dans le paiement de votre prélèvement automatique, par Southampton Hospitals Charity ou par votre banque/société de crédit immobilier, vous avez droit à un remboursement intégral et immédiat du montant payé par votre banque ou votre société de crédit immobilier. Si vous recevez un remboursement auquel vous n'avez pas droit, vous devez le rembourser lorsque Southampton Hospitals Charity vous le demande.
- Vous pouvez annuler un prélèvement automatique à tout moment en contactant simplement votre banque ou société de crédit immobilier. Une confirmation écrite peut être exigée. Veuillez également nous en informer.

***Déclaration Gift Aid :** je suis contribuable au Royaume-Uni au titre de l'Impôt sur le revenu ou de l'Impôt sur les plus-values. J'ai lu cette déclaration et souhaite que Southampton Hospitals Charity récupère l'impôt sur mes dons. Je comprends que je dois payer un montant d'impôt sur le revenu et/ou d'impôt sur les plus-values au cours de l'année fiscale au moins égal au montant d'impôt que l'ensemble des associations et clubs sportifs amateurs communautaires auxquels je fais des dons récupéreront sur mes dons pour cette année fiscale. Je comprends que les autres taxes telles que la TVA et la taxe d'habitation ne sont pas éligibles.

Oui, je souhaite soutenir l'hôpital par un don mensuel à Southampton Hospitals Charity

1. Mes coordonnées

Titre : _____ Prénom : _____ Nom de famille : _____

Adresse : _____

_____ Code postal : _____

Tél. : _____ E-mail : _____

Veuillez indiquer votre adresse e-mail ci-dessus si vous souhaitez recevoir des informations sur l'impact de votre don ainsi que sur les autres façons de nous soutenir.

2. Dons réguliers

Je souhaite effectuer un don mensuel régulier de : 5 £ ☐ 10 £ ☐ 25 £ ☐ ou le montant de mon choix, à savoir £

mensuellement par prélèvement automatique. Veuillez prélever mon compte le : 1er du mois ☐ 15 du mois ☐

3. Augmentez la valeur de mon don de 25 %

Si ce n'est pas déjà fait, merci de rendre chaque livre sterling donnée plus précieuse de 25 % pour l'association, sans frais supplémentaires pour vous, en cochant cette déclaration Gift Aid.

giftaid it

☐ Oui, je suis contribuable au Royaume-Uni et souhaite appliquer le Gift Aid à ce don ainsi qu'à tout don futur ou effectué au cours des quatre dernières années à Southampton Hospitals Charity

☐ Non, je ne suis pas contribuable au Royaume-Uni

Je comprends que, si je paie moins d'impôt sur le revenu et/ou d'impôt sur les plus-values que le montant du Gift Aid réclamé sur l'ensemble de mes dons au cours de cette année fiscale, il m'incombe de payer toute différence. Veuillez informer Southampton Hospitals Charity si vous souhaitez annuler ce don, modifier votre nom ou votre adresse, ou si vous ne payez plus suffisamment d'impôt sur le revenu et/ou d'impôt sur les plus-values.

4. Instruction à votre banque ou société de crédit immobilier pour payer par prélèvement automatique

Nom(s) du/des titulaire(s) du compte : _____

Numéro d'identification de l'émetteur :

6 9 1 2 1 3

Charities Aid Foundation, 25 Kings Hill Avenue, Kings Hill, West Malling, Kent ME19 4TA

Numéro de compte : _____

Code guichet : _____



Les banques et sociétés de crédit immobilier peuvent ne pas accepter les instructions de prélèvement automatique pour certains types de comptes.

Instruction à votre banque ou société de crédit immobilier. Veuillez payer Charities Aid Foundation pour Southampton Hospitals Charity par prélèvements automatiques à partir du compte indiqué dans la présente instruction, sous réserve des garanties prévues par la Garantie de prélèvement automatique. Je comprends que cette instruction peut être conservée par Charities Aid Foundation pour Southampton Hospitals Charity et, le cas échéant, que les informations seront transmises électroniquement à ma banque/société de crédit immobilier.

Signature(s) : _____

Date : _____

Vous pouvez également mettre en place votre don mensuel en ligne via notre site internet : southamptonhospitalscharity.org/donate ou en scannant le code QR.

5. Que faire maintenant

Veuillez retourner ce formulaire à notre adresse Freepost : Freepost RRU-CKSX-JUBZ, Southampton Hospitals Charity, Mailpoint 135, Southampton General Hospital, Tremona Road, Southampton, SO16 6YD.

REG001

Numéro d'organisme de bienfaisance : 1051543

Si vous êtes patient(e) dans l'un de nos hôpitaux et avez besoin de ce document traduit ou dans un autre format (facile à lire, gros caractères, braille ou audio), veuillez téléphoner au **0800 484 0135** ou envoyer un e-mail à

patientsupporthub@uhs.nhs.uk

Pour vous aider à préparer votre visite, organiser un interprète ou accéder à l'hôpital, veuillez consulter **www.uhs.nhs.uk/additionalsupport**

www.uhs.nhs.uk