

Cette fiche donne des informations sur :

- > Quand une mère doit-elle tirer son lait ?
- > Quels sont les avantages de tirer le lait maternel?
- > Comment tirer le lait maternel ?
- > Comment conserver le lait maternel tiré?
- Comment nourrir un bébé avec du lait maternel tiré?

L'allaitement est l'une des interventions les plus efficaces pour la survie, la croissance et le développement optimal de l'enfant. Des recherches approfondies et la documentation de bonnes pratiques ont démontré que l'allaitement sauve des vies, est bénéfique pour la santé et le développement de l'enfant et de la mère, et réduit les dépenses des soins de santé.

Pourtant, bien que l'allaitement soit une pratique courante en Afrique de l'Ouest et du Centre, seulement trois bébés sur 10 âgés de six mois ou moins sont exclusivement allaités dans la région.¹ Donner aux bébés de l'eau, d'autres liquides et autres aliments pendant ces six premiers mois critiques de leur vie peut avoir un impact négatif parce que ces pratiques les exposent à la maladie et à la malnutrition et mettent leur vie en danger. La production du lait maternel est dépendante de la fréquence et de la durée des tétées. Le fait de donner aux bébés de l'eau, d'autres liquides et autres aliments diminue la fréquence et/ou la durée des tétées, et ainsi la quantité de lait produite. Cela déclenche un cycle périlleux qui met en danger la croissance, la santé et la survie des nourrissons.

Les recherches montrent que donner du lait maternel tiré contribue à augmenter le taux d'allaitement exclusif.² Tirer le lait maternel permet aux mères de nourrissons de moins de six mois de maintenir l'allaitement exclusif même après leur retour au travail, à l'école ou à d'autres responsabilités, puisque leurs bébés peuvent être nourris par une autre personne pendant leur absence avec le lait tiré.

Quand une mère doit-elle tirer son lait?

Si l'allaitement est le moyen le plus efficace de stimuler la production de lait chez la mère, toutes les mères qui allaitent devraient être encouragées à apprendre à tirer leur lait en cas de besoin. Tirer le lait maternel est un moyen pratique pour les mères et leurs familles de s'assurer que le bébé ne reçoit que du lait maternel pendant les six premiers mois de sa vie.

Il y a des situations dans lesquelles tirer le lait maternel peut être utile ; par exemple, lorsque...

- > La mère est séparée de son bébé, en raison de prématurité, d'une maladie, d'une opération chirurgicale, d'un retour au travail ou à l'école, ou d'autres responsabilités.
- > Un bébé de faible poids à la naissance ne peut pas téter.
- > Un bébé a des difficultés à téter en raison d'une incapacité à prendre le sein, des conduits obstrués, de mastites ou de seins engorgés.
- > La mère prend un médicament qui est incompatible avec la tétée et pour lequel il n'existe pas d'alternative sûre prescrite pour permettre au bébé de téter.

Quels sont les avantages de tirer le lait maternel?

Tirer le lait maternel est utile :

Pour la mère, parce que cela :

- > Empêche le mamelon et l'aréole de devenir secs et douloureux
- > Empêche les fuites de lait lorsqu'elle est loin de son bébé
- > Aide à maintenir l'allaitement
- > Maintient ou augmente la disponibilité de lait

Pour le bébé, parce que cela :

- > Permet de nourrir le bébé avec le lait de sa mère
- > Permet à un bébé malade, qui ne peut pas téter suffisamment, de se nourrir
- > Maintient ou augmente la production de lait
- > Permet à un bébé de s'alimenter pendant qu'il apprend à téter un mamelon inverti

Nourrir un bébé avec du lait maternel tiré réduit-il la réserve de lait de la mère ?

La quantité de lait extraite par expression manuelle ou à l'aide d'un tire-lait n'est pas une indication de la réserve de lait de la mère. La production de lait est un processus de demande et d'offre : l'extraction du lait des seins de la mère signale à son corps de produire plus de lait. Plus la mère tire complètement et fréquemment le lait de ses seins, en particulier durant les premiers jours et les premières semaines après la naissance, plus elle produira de lait et fera augmenter sa réserve de lait à long terme. Bien que le fait qu'un bébé tète directement le sein de sa mère est beaucoup plus efficace que toute autre méthode, tirer le lait à la main ou avec un tire-lait aide à établir, à augmenter et à maintenir la production de lait maternel si la mère est séparée de son bébé ou si le bébé ne peut pas/ne sait pas bien téter.

Comment tirer le lait maternel?

La raison pour laquelle une mère tire son lait maternel déterminera la méthode à utiliser, de même s'il faut conserver le lait et comment, et si cela est à long terme ou occasionnel.

Tirer le lait maternel, que ce soit manuellement ou mécaniquement, est une compétence qui s'acquiert. Cela deviendra plus facile et plus rapide au fur et à mesure que la mère acquerra de l'expérience. Les mères doivent être encouragées à persévérer, même si cela peut être difficile au début.

Néanmoins, le moyen le plus simple pour une mère d'extraire du lait est la main. Elle n'a pas besoin d'appareil, ce qui permet à la mère de le faire partout et à tout moment. L'extraction manuelle est facilement accessible, pratique et efficace, et ne coûte rien. Elle peut également être moins longue que l'utilisation d'un tire-lait, car il n'y a pas de pièces à assembler ou à laver. Si l'extraction manuelle est difficile, une mère peut utiliser un tire-lait (manuel ou électrique).



Une mère peut avoir besoin de stimuler le réflexe de l'ocytocine avant de tirer le lait maternel

Avant que la mère ne tire son lait, elle doit stimuler son réflexe d'ocytocine pour favoriser l'écoulement du lait. Elle peut le faire elle-même en se massant légèrement les seins ou en stimulant ses mamelons, tout en pensant au bébé, en l'observant s'il est à proximité ou en regardant une photo de lui. Elle peut également demander à une autre personne de lui masser le dos de chaque côté de sa colonne vertébrale entre ses omoplates.

Comment tirer le lait maternel manuellement³

La mère doit :

- > Avoir un récipient propre, sec et à large col pour recueillir le lait maternel tiré.
- > Se laver soigneusement les mains.
- > S'asseoir ou rester confortablement debout et tenir le récipient sous son mamelon et son aréole.
- > Placer son pouce sur son sein et son premier doigt sur la face inférieure de son sein de manière à ce qu'ils soient en face l'un de l'autre à environ 4 cm du bout du mamelon.
- > Presser et relâcher son sein entre son doigt et son pouce à plusieurs reprises. Si le lait n'apparaît pas, repositionner son pouce et son doigt un peu plus près ou plus loin du mamelon et presser et relâcher plusieurs fois comme auparavant. Cela ne doit pas faire mal si cela fait mal, c'est que la technique est incorrecte. Presser et relâcher tout autour de son sein, avec son doigt et son pouce à équidistance du mamelon.
- > Presser chaque sein jusqu'à ce que le lait s'écoule lentement.
- > Répéter l'action sur chaque sein 5 à 6 fois.
- > Cesser de presser lorsque le lait s'écoule lentement dès le début de la compression et ne coule pas.
- > Eviter de frotter ou de faire glisser ses doigts sur la peau.
- > Eviter de serrer ou de pincer le mamelon lui-même.



Quel est le moment recommandé pour tirer son lait ?

Si un bébé n'est pas en mesure de téter, la mère doit commencer à le faire le plus tôt possible après la naissance.

Une mère séparée de son bébé (quelle qu'en soit la raison)

doit commencer à tirer son lait environ deux semaines avant son retour au travail, à l'école ou à d'autres responsabilités.

Le meilleur moment pour commencer à tirer le lait est juste avant les heures prévues pour la tétée, pendant que le bébé dort toujours. Le matin est aussi généralement un bon moment car les seins seront gorgés de lait.

Quelle est la durée et la fréquence recommandées pour tirer le lait maternel ?

L'extraction appropriée du lait maternel prend de 20 à 30 minutes, surtout les premiers jours où l'on ne produit qu'un peu de lait. Il est important de ne pas essayer d'extraire le lait en un temps plus court. Pour maintenir la production de lait, une mère doit tirer autant de lait que possible, aussi souvent que son bébé le ferait, au moins toutes les 3 heures pendant la journée et une fois la nuit, soit au total 6 à 8 fois par 24 heures.

Le lait maternel peut sembler différent lorsqu'il est tiré

Il est tout à fait normal que le lait tiré ait un aspect fin, bleuté, jaunâtre ou même brunâtre, et qu'il se sépare en une couche de lait et une couche de crème lors de sa conservation.

Comment le lait maternel tiré doit-il être conservé ?

Dans quels types de récipients le lait maternel tiré peut-il être conservé ?

Les récipients à parois dures, en verre ou en plastique (tasse, verre, pichet ou bocal) sont les mieux adaptés pour protéger le lait maternel tiré. Les récipients doivent également être munis de couvercles bien ajustés.

Avant leur utilisation, il est important de laver les récipients à l'eau chaude savonneuse, de bien les rincer et de les laisser sécher à l'air, à l'abri du vent, de la poussière, des insectes, etc. pour réduire le risque de contamination. Eviter les sachets qui ne sont pas conçus pour la congélation, car ils risquent d'éclater ou de se déchirer.

Les mères doivent dater les récipients et ajouter le nom de leur bébé si celui-ci doit recevoir le lait dans une garderie ou une crèche.

Quelle quantité de lait doit être conservée dans un récipient ?

A moins que la mère ne sache quelle quantité de lait son bébé prend à chaque tétée, il est recommandé de conserver le lait en quantités de 60 à 120 ml pour éviter le gaspillage. Les petites quantités décongèlent rapidement et peuvent être mélangées si nécessaire.

Conditions de conservation et hygiène

Les propriétés antibactériennes du lait maternel l'aident à rester frais. Les cellules vivantes et les anticorps qui empêchent la croissance des bactéries dans les intestins du bébé protègent également contre la croissance bactérienne lorsque le lait maternel est tiré et conservé dans un récipient propre.

Bien que les seins et les mamelons d'une mère n'aient

pas besoin d'être lavés ou nettoyés, une bonne hygiène est importante pour la conservation du lait. Pour éviter de contaminer son lait, il est essentiel de :

> Se laver les mains avant de tirer ou de manipuler le lait.

> Lorsque vous utilisez un tire-lait, veillez à ce qu'il soit propre en lavant avec de l'eau chaude savonneuse toutes les parties qui entrent en contact avec le lait. Le tire-lait peut également être stérilisé.

- > Garder le réfrigérateur, le congélateur, le sac isotherme et les glacières propres.
- > Placer les récipients de lait dans un sac propre ou une boîte à couvercle avant de les mettre en conservation.
- > Tenir le lait à l'écart de la viande, des œufs, etc.

A quelle température faut-il conserver le lait maternel tiré ?

Le lait maternel est remarquablement résistant - il se conserve bien grâce à ses propriétés antibactériennes. Les propriétés antibactériennes du lait maternel l'aident à rester frais. Il peut donc être conservé en toute sécurité dans un récipient fermé ou recouvert d'un tissu ou d'une assiette pendant un certain temps, selon la température ambiante.

S'il est conservé dans un récipient stérile, le lait maternel tiré peut être conservé pendant :

- > 2 heures à 37°C dans un endroit ombragé
- > environ 72 heures dans un réfrigérateur (à 4-5°C)
- > environ quatre mois dans un congélateur (entre -18° et -20°C).



La mère peut utiliser un sac isotherme avec des blocs réfrigérants si le lait ne va pas être utilisé dans les 8 heures qui suivent l'extraction ou si les températures sont élevées ; le lait tiré peut alors être conservé jusqu'à 24 heures. Plus le lait est frais, mieux c'est.

Une mère doit-elle conserver son lait dans un réfrigérateur ou un congélateur ?

Le lait maternel conservé au réfrigérateur sera de meilleure qualité que le lait congelé. Certaines des propriétés anti-infectieuses sont perdues lorsque le lait est congelé — mais il aide toujours à protéger les bébés contre les maladies et les allergies et est de loin supérieur à tout autre lait artificiel.

Le lait maternel tiré peut être conservé dans un réfrigérateur commun à la maison, au travail ou à la garderie et s'il est clairement étiqueté. S'il n'y a pas de réfrigérateur, il peut être placé dans un contenant isotherme avec des blocs réfrigérants surgelés. Avec suffisamment de blocs réfrigérants, le lait maternel tiré peut être conservé jusqu'à 24 heures. Les blocs réfrigérants sont également utiles pour transporter le lait du lieu de travail à la maison ou à la garderie, en particulier les jours chauds. Le lait maternel

peut être réfrigéré ou congelé en toute sécurité après de courtes périodes de conservation à des températures plus élevées.

En somme, il est toujours préférable de conserver le lait maternel le moins longtemps possible afin d'assurer le meilleur maintien de ses propriétés bénéfiques.

Les mères devraient recevoir des conseils de conservation plus spécifiques afin de garantir que leur bébé tire le meilleur profit possible de leur lait.

ATTENTION:

- > Le lait maternel congelé ne doit jamais être laissé à décongeler à température ambiante, car cela augmenterait le nombre de bactéries dans le lait.
- > Ne jamais recongeler du lait maternel décongelé. Ne pas le remettre au réfrigérateur après qu'il ait été réchauffé.
- > Ne pas faire chauffer le lait maternel au microondes ou dans une casserole sur une cuisinière. Des températures élevées ou même modérées pendant une certaine période de temps affectent de nombreuses propriétés bénéfiques du lait maternel.

Comment décongeler le lait maternel congelé ?

Au moment de nourrir le bébé, le lait maternel congelé doit être décongelé en plaçant d'abord le récipient au réfrigérateur pendant au moins 4 heures. Le lait maternel décongelé doit être utilisé immédiatement ou conservé au réfrigérateur pendant 24 heures au maximum. Le lait maternel qui a été congelé et décongelé se sépare en couches, avec les matières grasses remontant à la surface. Il doit être doucement secoué ou mélangé avant d'être donné au bébé. Le lait maternel décongelé peut avoir une odeur et un goût différents de ceux du lait maternel fraîchement tiré. Il peut toujours être utilisé en toute sécurité si sa date de conservation n'est pas dépassée, en se référant aux durées de conservation mentionnées cidessus. Le lait maternel décongelé ou réfrigéré doit être réchauffé en le plaçant dans un bol d'eau chaude. Le lait réchauffé doit être utilisé dans l'heure qui suit.

Comment nourrir un bébé avec du lait maternel tiré?

Nourrir un bébé au biberon avec une tétine artificielle peut rendre plus difficile pour le bébé l'apprentissage de la prise du sein et l'établissement d'une tétée satisfaisante. Si un nourrisson ne peut pas se nourrir au sein, la meilleure solution de rechange est de le nourrir à la tasse. Même les bébés de faible poids à la naissance et les bébés prématurés peuvent être nourris à la tasse.

Les raisons de donner le lait maternel avec une tasse sont notamment les suivantes :

Les tasses sont plus faciles à nettoyer, et peuvent être nettoyées à l'eau et au savon, s'il n'est pas possible de les faire bouillir.

- > Les tasses ont moins de chances que les biberons d'être transportées pendant longtemps, ce qui donne aux bactéries le temps de se reproduire.
- L'alimentation à la tasse est liée à un moindre risque de diarrhée, d'otite et de carie dentaire.
- L'alimentation à la tasse n'empêche pas le bébé d'apprendre à téter au sein.
- > On ne peut pas laisser une tasse au bébé pour qu'il se nourrisse lui-même. Quelqu'un doit tenir le bébé et lui donner un peu du contact dont il a besoin.
- > L'alimentation à la tasse est généralement plus facile et meilleure que l'alimentation à la cuillère : l'alimentation à la cuillère prend plus de temps et nécessite une main supplémentaire, et parfois un bébé ne reçoit pas assez de lait à la cuillère.

Les mères devraient être encouragées à apprendre à tirer et à conserver le lait maternel, mais nourrir directement leur bébé au sein est bien plus efficace que de tirer le lait maternel. L'allaitement contribue à renforcer le système immunitaire du bébé, ne coûte rien et ne pose aucun problème de conservation.

L'initiative «Plus Fort Avec Le Lait Maternel Uniquement» appelle à un soutien à tous les niveaux de la part des responsables et des décideurs politiques, des responsables de programmes, des entreprises, des agents de santé, des communautés et des familles pour soutenir l'allaitement - l'un des investissements les plus intelligents qu'un pays puisse faire.



Ressources utiles

> Comment tirer votre premier lait :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/comment-exprimer-le-premier-lait/?portfolioCats=253 %2C135%2C15%2C34%2C74

> L'allaitement maternel à la reprise du travail :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/allaiter-quand-vous-retournez-au-travail/?portfolioCats=253% 2C135%2C15%2C34%2C74

> L'allaitement maternel pour les mères qui

travaillent : https://globalhealthmedia.org/portfolioitems/lallaitement-pour-les-meres-qui-travaillent/?port folioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74

> Comment tirer le lait maternel :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/comment-exprimer-le-lait-maternel/?portfolioCats=25 3%2C135%2C15%2C34%2C74

> Produire suffisamment de lait :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/insuffisance-de-lait/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74

> Fournir le bon volume de lait :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/votre-bebe-recoit-il-assez-de-lait/?portfolioCats=253%2C13 5%2C15%2C34%2C74

> Conserver le lait maternel en toute sécurité :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/conservation-du-lait-maternel-en-toute-securite/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74

> Tirer et conserver le lait maternel :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/ exprimer-et-conserver-le-lait-maternel/?portfolioCats= 253%2C135%2C15%2C34%2C74

> Comment augmenter votre réserve de lait :

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/comment-augmenter-votre-lactation/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74

Ce document est adapté de La Leche League GB :

https://www.laleche.org.uk/category/breastfeeding-information/

Autres références

- > ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants.
- > Breastfeeding and the working mother: effect of time and temperature of short-term storage on proteolysis, lipolysis and bacterial growth in milk. M Hamosh, LA Ellis, DR Pollock et al. Pediatrics, vol 97, n°4, 492-98, 1996.
- > Hamosh, M et al. Breastfeeding and the working mother: effect of time and temperature of short-term storage on proteolysis, lipolysis, and bacterial growth in milk. Pediatrics 1996; 97:492–98.
- > Hands, A. Safe storage of expressed breast milk in the home. MIDIRS Midwifery Digest 2003; 13(3): 378–85.
- > Hanna N, et al. Effect of storage on breast milk antioxidant activity. Arch Dis Child Fetal Neonatal Ed 2004; 89: 518–520.
- > Infant and Young Child Feeding Counselling: An Integrated Course. Participant's manual. World Health Organization and UNICEF. 2006 https://www.who.int/nutrition/publications/IYCF_Participants_Manual.pdf
- > Igumbor, EO et al. Storage of breast milk: Effect of temperature and storage duration on microbial growth. Cent Afr J Med 2000; 46: 247–98
- > Israel-Ballard K, et al. Bacterial safety of flash-heated and unheated expressed breastmilk during storage. J Trop Pediatr 2006; 52: 399–405.
- > Le Leche Leage (France): https://www.lllfrance.org/vous-informer/des-etudes/1390-conservation-lait-humain
- > Martinez-costa, C et al. Effects of refrigeration on the bactericidal activity of human milk: A preliminary study. J Pediatr Gastroenterol Nutr 2007; 45: 275–77.
- > Ogundele MO. Techniques for the storage of human breast milk: Implications for anti-microbial functions and safety of stored milk. Eur J Pediatr 2000; 159(11); 793–797.
- > Ogundele, MO. Effects of storage on the physicochemical and antibacterial properties of human milk. Br J Biomed Sci 2002; 59: 205–11
- > Pardou A, et al. Human milk banking: Influence of storage processes and of bacterial contamination on some milk constituents. Biol Neonate 1994; 65: 302–309.
- > Pittard, WB et al. Bacteriostatic qualities of human milk. J Pediatr 1985; 107: 240–243.
- > Rechtman DJ, et al. Effect of environmental conditions on unpasteurized donor human milk. Breastfeed Med 2006: 1(1); 24-6.
- > Silvestre, D et al. Bactericidal activity of human milk: Stability during storage. Br J Biomed Sci 2006; 63: 59–62.
- > Storage beyon three jours at ambient temperature alters the biochemical and nutritional qualities of breast milk. MU Eteng, PE Ebong, EU Eyong, RR Ettarh. Afr J Reprod Health 2001; 5(2): 130-4.
- > Techniques for the storage of human breast milk: implications for anti-microbial functions and safety of stored milk. MO Ogundele. Eur J Pediatr 2000; 2000; 159(11): 793-97.
- > The microbiology of human breastmilk : impact of storage time and temperature. CA Berry et al. Breastfeed Med 2008 ; 3(1) : 82.

Notes de fin de document

- 1. Bases de données mondiales de l'UNICEF, 2019. https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/; consulté le 10 juillet 2010
- 2. Labiner-Wolfe J, Fein SB, Shealy KR, Wang C. Prevalence of breast milk expression and associated factors. Pédiatrie 2008; 122 : S63-S68

Hornbeak DM, Dirani M, Sham WK, Li J, Young TI, Wang TY et al. Emerging trends in breastfeeding practices in Singaporean Chinese women: findings from a population-based study. Ann Acad Med Singapore 2010; 39: 88-94s

3. OMS, Alimentation du nourrisson et du jeune enfant : Modèle de chapitre pour les manuels destinés aux étudiants en médecine et aux professionnels de la santé, 2009



Protéger, promouvoir et soutenir : ne donner que le lait maternel, pas d'eau, ni d'autres liquides ou aliments, aux nourrissons pendant les six premiers mois de la vie.

Consultez la liste de références Plus Fort Avec Le Lait Maternel Uniquement pour plus d'informations.





