



PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour un bébé en bonne santé



Expression du Lait maternel, Conservation et Alimentation

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 des bonnes pratiques ont démontré que l'allaitement permet de sauver des vies, d'économiser sur les dépenses nationales et de profiter à la fois à la santé et au développement des enfants et des mères.

Cependant, bien que l'allaitement soit une norme en Afrique de l'Ouest et du Centre, seuls 3 bébés sur 10 âgés de moins de six mois sont exclusivement allaités dans la région¹. Donner aux bébés de l'eau, d'autres liquides et aliments pendant ces six premiers mois essentiels de leur vie peut les exposer à la maladie et à la malnutrition et mettre leur vie en danger. La production de lait maternel, étant associée à la fréquence et la durée des tétées, le fait de donner aux bébés de l'eau, d'autres liquides et/ou des aliments diminue la quantité de lait produite. Cela déclenche alors un cycle périlleux qui peut entraver la croissance, la santé et la survie des nourrissons.

Il est prouvé que l'alimentation avec du lait maternel tiré contribue à augmenter le taux d'allaitement exclusif². L'expression du lait maternel permet aux mères de nourrissons de moins de six mois de maintenir l'allaitement exclusif lors du retour au travail, à l'école ou à d'autres responsabilités, car leurs bébés peuvent être nourris avec le lait tiré en leur absence par une autre personne.

Cette fiche donne des informations sur les principaux sujets suivants :

- Dans quelles situations une mère doit-elle tirer son lait ?
- Quels sont les avantages de l'expression du lait maternel ?
- Comment tirer le lait maternel ?
- Comment conserver le lait maternel tiré ?
- Comment nourrir un bébé avec du lait maternel tiré ?

Dans quelles situations une mère doit-elle tirer son lait ?

Bien que l'allaitement soit le moyen le plus efficace de stimuler la production de lait de la mère, toutes les mères qui allaitent doivent être encouragées à apprendre à tirer leur lait en cas de besoin. L'expression du 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.

L'expression du lait maternel peut être utile dans les cas suivants dans les cas suivants :

- La mère est séparée de son bébé, en raison d'une prématurité particulière, d'une maladie, d'une opération chirurgicale, d'un retour au travail ou à l'école, ou d'autres responsabilités lorsque la mère est hors de la maison ou indisponible.
- Un bébé de faible poids de naissance qui n'est pas capable de téter
- Des difficultés à allaiter dues à l'incapacité à saisir le sein (aspect des mamelons, grosseur des seins), à des conduits obstrués, à des mastites ou à des seins engorgés.
- Un médicament 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 l'expression du lait maternel ?

L'expression du lait maternel est bénéfique pour :

La mère

- Empêcher le mamelon et l'aréole de devenir secs et douloureux
- Éviter les engorgements mammaires et les douleurs associées
- Éviter les fuites lorsqu'elle est loin de son bébé
- Entretenir l'allaitement
- Maintenir ou augmenter la production de lait

Le bébé

- D'être alimenté avec le lait de sa mère
- Nourrir un bébé malade, qui ne peut pas téter suffisamment
- Maintenir ou augmenter la production de lait
- Nourrir un bébé pendant qui est incapable de téter (aspect des mamelons, grosseur du sein...)

Nourrir un bébé avec du lait maternel tiré réduit la production du 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 production du lait de la mère. La production de lait est un processus d'offre et de demande. Lorsque le lait est tiré des seins de la mère, son corps reçoit le signal qu'il doit produire davantage de lait. Plus la mère tire du lait de ses seins de manière rigoureuse et fréquente, en particulier durant les premiers jours et les premières semaines, plus elle produira de lait et fera augmenter sa production à long terme.

Le fait que le bébé tète directement le sein de sa mère est beaucoup plus efficace que de recevoir du lait exprimé. Cependant, l'expression du lait à la main ou avec un tire-lait aide à établir, augmenter et maintenir la production de lait maternel si la mère est séparée de son bébé ou si le bébé n'est pas en mesure de bien allaiter.

Comment tirer le lait maternel ?

La raison pour laquelle une mère tire son lait déterminera la méthode qu'elle utilise, si et comment elle conserve le lait maternel, et si cela est à long terme ou occasionnel.

L'expression du lait maternel, qu'elle soit manuelle ou mécanique, est une compétence acquise. Elle 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, la façon la plus simple pour une mère de tirer son lait est la méthode manuelle. Elle n'a besoin d'aucun appareil, pour le faire partout et à tout moment. L'expression manuelle est facilement accessible, pratique, gratuite et

efficace. Elle peut également demander moins de temps que l'utilisation d'un tire-lait, car il n'y a pas de pièces à assembler ou à laver. Si l'expression manuelle est difficile, la mère peut alors utiliser un tire-lait (manuel ou électrique).

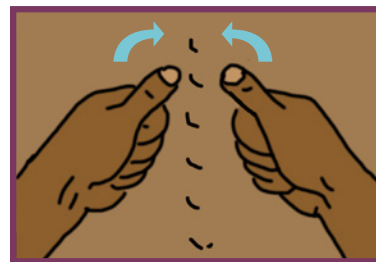
Nous recommandons fortement aux agents de santé d'encourager la mère à comprendre les informations qui l'aideront à choisir le mode d'expression approprié en fonction de sa situation personnelle.

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

Avant que la mère ne tire son lait, elle doit stimuler son réflexe d'ocytocine, pour aider le lait à couler.

Elle peut le faire elle-même en massant légèrement ses seins ou en stimulant ses tétons, tout en pensant au bébé, en le regardant s'il est à proximité ou en regardant une photo de lui. Elle peut également demander à son époux, un proche ou un assistant de lui masser le dos de part et d'autre de sa colonne vertébrale, entre ses omoplates.

Le réflexe de l'ocytocine peut ne pas fonctionner aussi bien lorsqu'une mère tire son lait que lorsqu'un bébé tète. Une mère doit savoir comment aider son réflexe d'ocytocine, sinon elle peut avoir des difficultés à tirer son lait.



Comment tirer le lait maternel manuellement (OMS, Alimentation du nourrisson et du jeune enfant : chapitre type pour les manuels destinés aux étudiants en médecine et aux professionnels de santé, 2009)

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 se lever confortablement et tenir le récipient sous son mamelon et son aréole ;
- ☑ Mettre son pouce sur le sein et son premier doigt sur la face inférieure du sein de manière qu'ils soient en face l'un de l'autre à environ 4 cm du bout du mamelon ;
- ☑ Comprimer 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 comprimer et relâcher son sein plusieurs fois comme précédemment. Cela ne doit pas faire mal - si cela fait mal, la technique est mauvaise. Au début, il se peut qu'il n'y ait pas de lait, mais après avoir comprimé plusieurs fois, le lait commence à s'écouler. Il peut s'écouler en plusieurs fois si le réflexe de l'ocytocine est activé. Comprimer et relâcher tout autour de son sein, avec son doigt et son pouce à la même distance du mamelon ;
- ☑ Tirer chaque sein jusqu'à ce que le lait s'écoule lentement ;
- ☑ Répéter l'expression de chaque sein 5 à 6 fois ;
- ☑ Arrêter de tirer lorsque le lait s'écoule lentement à partir du début de la compression et ne coule pas ; Éviter de frotter ou de faire glisser ses doigts sur la peau ;
- ☑ Éviter 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 le plus tôt possible après la naissance.

Une mère qui est contrainte d'être séparée de son bébé pour diverses raisons, 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 son lait est juste avant l'heure prévue pour l'allaitement, alors que le bébé dort encore. Le matin est aussi généralement un bon moment car les seins seront lourds de lait maternel.

Quelle est la durée et la fréquence recommandées pour l'expression du lait maternel ?

Pour tirer correctement son lait, il faut compter 20 à 30 minutes, surtout les premiers jours où l'on ne peut produire qu'une petite quantité de lait. Il est important de ne pas

essayer de tirer le lait dans un laps de temps plus court. Pour maintenir la production de lait, une mère doit tirer autant de lait que possible, aussi souvent que son bébé en demanderait, 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 conserver le lait maternel tiré ?

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

Les récipients à parois dures, en verre ou en plastique (tasse, verre, pichet ou pot) sont les mieux indiqués pour protéger le lait maternel tiré. Les récipients doivent également être munis d'un couvercle bien ajusté.



Avant 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 libre, mais à l'abri du vent, de la poussière, des insectes, etc. pour réduire les risques de contamination. Évitez les sacs 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 chez une nourrice ou dans une crèche.

Quelle quantité de lait doit être conservée dans un récipient ?

À moins que la mère ne connaisse la quantité de lait que son bébé prend à chaque tétée, il est recommandé de stocker 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 le 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 lors de la conservation de son lait. Pour éviter de contaminer le lait, il est essentiel de :

- Se laver les mains avant de tirer ou de manipuler le lait
- Lorsque vous utilisez un tire-lait, veiller à ce qu'il soit propre, en utilisant de l'eau chaude savonneuse pour toutes les parties qui entrent en contact avec le lait. Il 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 stocker
- Tenir le lait tiré à l'écart de la viande, des œufs, etc.



À quelle température doit être conservé 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 à température ambiante pendant 8 heures maximum. S'il est conservé dans un récipient stérile, le lait maternel tiré peut être conservé pendant 24 heures à 18-20°C à l'ombre, pendant environ 72 heures au réfrigérateur (4-5°C) et pendant environ quatre mois au congélateur (-18 à -20°C).

En cas d'absence ou de températures élevées, la mère peut utiliser un sac réfrigérant avec des blocs de glace. Plus votre lait est frais, mieux c'est. Conservez le lait dans la partie la plus froide du réfrigérateur et du congélateur.

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 propriétés anti-infectieuses sont perdues lorsque le lait est congelé - néanmoins, il contribue toujours à protéger les bébés contre les maladies et les allergies et est de loin supérieur à toute préparation pour nourrisson.

Le lait maternel tiré peut être conservé dans un réfrigérateur commun au travail ou à la garderie et étiqueté clairement. S'il n'y a pas de réfrigérateur, il peut être placé dans un récipient isolé avec des blocs de glace surgelés. Avec suffisamment de blocs réfrigérants, le lait maternel tiré restera à la température du réfrigérateur jusqu'à 24 heures. Les sachets de glace sont également utiles pour transporter le lait à la maison ou à la garderie, surtout les jours de grande chaleur. Toutefois, le lait maternel peut être réfrigéré ou congelé en toute sécurité après



de courtes périodes de conservation à des températures plus élevées. Il n'existe pas encore de consensus sur les durées de conservation, mais il est toujours préférable de conserver le lait le moins longtemps possible afin d'assurer une croissance minimale des bactéries et une perte minimale d'anticorps et de nutriments.

Des directives plus spécifiques sur la conservation doivent être données aux mères afin d'assurer que leur bébé tire le plus grand bénéfice possible de leur lait.

Comment nourrir un bébé avec du lait maternel tiré ?

Pour nourrir le bébé, le lait maternel congelé doit être décongelé en plaçant 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, la graisse remontant vers le haut. Le lait maternel peut être légèrement agité 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 la date du lait maternel décongelé n'est pas dépassée, conformément aux durées de conservation susmentionnées.

Le lait maternel décongelé ou réfrigéré peut être réchauffé au bain marie. Le lait maternel réchauffé doit être utilisé dans l'heure qui suit.

RESSOURCES UTILES

Comment tirer le premier lait : <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-your-first-milk/?portfolioCats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

Allaitement lors du retour au travail - <https://www.youtube.com/watch?v=Qn1J-vrOmZ8&feature=youtu.be>

Allaitement pour les mères qui travaillent : https://www.youtube.com/watch?v=tT103Ns_fx4&feature=youtu.be

Comment tirer le lait maternel : <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/?portfolioCats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

Produire suffisamment de lait : <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/not-enough-milk/?portfolioCats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

Produire la quantité appropriée de lait : <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/is-your-baby-getting-enough-milk/?portfolioCats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

Conservation du lait maternel en toute sécurité : <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/storing-breastmilk-safely/?portfolioCats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

Tirer et conserver le lait maternel : <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/expressing-and-storing-breastmilk/?portfolioCats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

Augmenter votre lactation : <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/increasing-your-milk-supply/?portfolioCats=191%2C94%2C13%2C23%2C65>

Précaution :

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

Bien que toutes les mères doivent être encouragées à apprendre à tirer et à conserver le lait maternel, il convient de rappeler que nourrir un bébé directement au sein est bien plus efficace que de tirer le lait maternel. L'allaitement garantit au bébé un système immunitaire fort, ne coûte rien et ne pose aucun problème de conservation.

La campagne "Plus Fort avec le Lait Maternel Uniquement" appelle les dirigeants et les décideurs politiques, les responsables de programmes, les entreprises, les professionnels de la santé, les communautés et les familles à soutenir l'allaitement à tous les niveaux - l'un des investissements les plus judicieux qu'un pays puisse faire.

FICHE D'INFORMATION

Ce document a été 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.
- 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.
- 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.

Endnotes

- 1 UNICEF Global databases, 2019. <https://data.unicef.org/topic/nutrition/infant-and-young-child-feeding/>; accessed 10 July 2010
- 2 Labiner-Wolfe J, Fein SB, Shealy KR, Wang C. Prevalence of breast milk expression and associated factors. *Pediatrics* 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



PLUS FORT AVEC LE LAIT MATERNEL UNIQUEMENT

Pas d'eau jusqu'à 6 mois pour
un bébé en bonne santé

Protéger, promouvoir et soutenir : ne donner que le
lait maternel, pas d'eau, aux nourrissons pendant les
premiers mois de vie en Afrique de l'Ouest et du Centre

Consultez la liste de références

Plus Fort Avec Le Lait Maternel Uniquement pour plus d'informations