



## Expression du colostrum pendant la grossesse et après l'accouchement

Déjà pendant la grossesse (environ à partir de la 16<sup>ème</sup> semaine), le colostrum (premier lait maternel) est synthétisé dans le sein. Dans certains cas, en particulier pour les femmes souffrant de diabète gestationnel ou de diabète de type I et II, il peut s'avérer utile d'exprimer de petites quantités de ce précieux liquide dès la fin de la grossesse (à partir de la 37<sup>ème</sup> semaine), afin de le conserver comme réserve en prévision des premiers jours qui suivent l'accouchement. Pour d'autres femmes, apprendre le massage des seins et le drainage manuel déjà pendant la grossesse leur permettra de procurer rapidement du colostrum à leur bébé après l'accouchement.

Dans tous les cas, l'expression du colostrum nécessite un accompagnement personnalisé par un professionnel spécialisé en allaitement. Ce document a uniquement pour but de servir d'aide-mémoire.



Foto: © Christiane Braumann

Les seringues munies de bouchons assortis se sont avérées être le moyen le plus approprié pour recueillir et stocker le colostrum.

L'importance de l'allaitement exclusif a été démontrée par de nombreuses études. Le colostrum contient d'importants facteurs immunologiques qui protègent le nouveau-né des infections. Il favorise la formation d'un microbiome sain et la maturation des intestins. Idéalement composé de macro et de micronutriments, le colostrum a un effet laxatif ; il facilite l'expulsion des premières selles (méconium) et l'élimination de la bilirubine (pigment biliaire jaune). Avant tout, cependant, le colostrum stabilise le taux de glycémie du bébé. Son efficacité est maximale lorsqu'il est frais. Si le colostrum n'est pas disponible en temps voulu, il est possible d'utiliser les réserves surgelées qui ont été extraites durant la grossesse et d'éviter ainsi de donner au bébé des substituts du lait maternel.

### Quand est-il conseillé de faire une petite réserve de colostrum ?

- Pour les femmes souffrant de diabète gestationnel ou de type 1 ou 2. Après l'accouchement, les bébés de mamans diabétiques ont un risque plus élevé de développer une hypoglycémie. C'est pourquoi il est recommandé de nourrir pour la première fois le bébé 30 minutes après la naissance. Beaucoup de nouveau-nés ne sont cependant pas encore prêts à téter. Par conséquent, la pratique standard devrait être de donner à ces nouveau-nés du colostrum frais (exprimé à la main) ou décongelé.
- En cas de diagnostic prénatal de fente labio-maxillo-palatine, de cardiopathie, de maladie neurologique ou de retard de croissance.

En dehors des indications ci-dessus, une expression de colostrum à titre préventif est plutôt contreproductive et N'EST PAS recommandée.

### Quand est-il judicieux d'apprendre à exprimer le colostrum pendant la grossesse ? <sup>[1][2][3][4][5][6][7][8][9][10]</sup>

- Lorsqu'il existe déjà une inquiétude justifiée pendant la grossesse quant à la production de lait suffisante par la mère, par exemple en cas de problèmes hormonaux ou anatomiques qui pourraient réduire la lactation.
- En cas de grossesse multiple.
- Si des difficultés de lactation sont survenues lors d'un allaitement précédent.

### Quand peut-on commencer à exprimer le colostrum ?

- À partir de la 37<sup>ème</sup> semaine si la grossesse ne présente pas de complication.
- Au début de l'accouchement ou au plus tôt deux jours avant la césarienne en cas de risque de naissance prématurée, de grossesse multiple ou de césarienne planifiée.
- Si vous n'avez pas exprimé de colostrum pendant la grossesse, vous pouvez le faire dans la salle d'accouchement.

### C'est parti !

- 1 **Parlez** de votre souhait d'exprimer votre colostrum à votre sage-femme, votre consultant(e) en lactation et le personnel de votre maternité. Demandez à ce que l'on vous enseigne la technique. Certains hôpitaux ont des recommandations précises ou proposent leur propre matériel pour la récolte et la conservation du colostrum.



Foto: © Christiane Braumann



Foto: © Christiane Braumann

## 2

**Préparez le matériel nécessaire :**

Les seringues à bouchon (1 ml, 2 ml ou 5 ml) ou les récipients spéciaux pour colostrum sont des moyens éprouvés pour recueillir et conserver le colostrum. Beaucoup d'hôpitaux mettent les seringues à disposition sinon celles-ci peuvent aussi être obtenues dans les pharmacies.

- Préparez des étiquettes pour chaque seringue et chaque récipient. Dans le congélateur, les seringues doivent être placées dans un contenant approprié pouvant être fermé hermétiquement ou dans un sachet à fermeture zip comportant également le nom et le contenu stocké.
- Pour le transport à l'hôpital, disposez le contenant ou le sachet dans une petite glacière, de préférence entre deux packs de congélation. À votre arrivée, placez le tout immédiatement dans un congélateur approprié.

**SERINGUES ET BOUCHONS**

(Les polypropylènes ou les polyéthylènes sans phtalates conviennent à la congélation) par ex.:

- Exadoral, seringue orale 1 ml  
Société B. Braun Melsungen AG,  
PNZ 10193218
- Exadoral, seringue orale 2 ml,  
Société B. Braun Melsungen AG, PNZ 00148777
- Freka, capuchon oral stérile,  
Société Fresenius Kabi Deutschland GmbH, PZN  
4653696



## 3

**Expression et récolte du colostrum :**

- 1 à 3 fois par jour, prenez 10 à 20 minutes pour exprimer le colostrum. Lavez-vous au préalable les mains.
- Commencez par un massage agréable des seins.
- Placez le pouce et l'index avec le majeur à env. 2 à 3 cm de chaque côté du mamelon. Soulevez légèrement le sein et déplacez-le horizontalement vers la cage thoracique, en tendant légèrement la peau avec vos doigts. Faites maintenant rouler vos doigts vers l'avant (comme si vous effectuiez une traite). Il est important que les doigts ne « glissent » pas sur la peau. Relâchez maintenant la pression des doigts, puis recommencez le procédé.
- Après quelques fois, vous pouvez modifier la position des doigts (par ex. 9h et 3h au lieu de 12h et 6h).
- Au début, vous aurez probablement besoin d'un peu de pratique avant que les premières gouttes n'apparaissent. **Si vous ne pouvez pas recueillir de colostrum, cela ne permet pas de tirer des conclusions sur le succès ultérieur de l'allaitement.**
- Dès leur apparition sur le mamelon, vous pouvez aspirer les gouttes de colostrum à l'aide d'une seringue. Veillez ensuite à fermer la seringue avec le bouchon.

g. Veuillez inscrire le nom et la date d'expression du colostrum sur chaque seringue ou récipient, puis congelez immédiatement le tout.

Si vous ressentez une douleur ou durcissement au niveau de l'abdomen ou vous vous sentez mal lors de l'expression du colostrum, arrêtez immédiatement - à moins que vous ne vous trouviez déjà en salle d'accouchement.

**Demandez de l'aide auprès d'une professionnel(le) qualifié(e) pour exprimer le colostrum à la main. Les consultant(e)s en allaitement et en lactation IBCLC\* et votre sage-femme vous aident volontiers.**

**Vidéo recommandée :**

Vidéo du projet Global Health Media: « How to express breastmilk » sur <https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/how-to-express-breastmilk/>

**SOURCES :**

- Directive AWMF 024/006 pour le suivi des nouveaux-nés de mères diabétiques. 2017. [www.awmf.org/leitlinien/detail/II/024-006.html](http://www.awmf.org/leitlinien/detail/II/024-006.html)
- Institut Européen pour l'Allaitement Maternel et la Lactation, déclaration: expression prénatale du colostrum chez les femmes enceintes souffrant de diabète mellitus. Equipe et chargés de cours de l'Institut Européen pour l'Allaitement Maternel et la Lactation, janvier 2017. [www.stillen-institut.com/media/Praepartale-Kolostrum-Gewinnung-2017.pdf](http://www.stillen-institut.com/media/Praepartale-Kolostrum-Gewinnung-2017.pdf).
- Forster DA, Moorhead AM, Jacobs SE, et al: Advising women with diabetes in pregnancy to express breastmilk in late pregnancy (Diabetes and Antenatal Milk Expressing [DAME]): a multicentre, unblinded, randomized controlled trial. *Lancet* 2017; 389:2204-13.
- Antenatal expression of colostrum [www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/antenatal-expression-colostrum](http://www.breastfeeding.asn.au/bfinfo/antenatal-expression-colostrum)

**IBCLC**

\*Les consultant(e)s en lactation IBCLC (International Board Certified Lactation Consultants) sont les seuls spécialistes de l'allaitement maternel et de la lactation reconnus internationalement avec une formation de base dans le domaine de la santé.

La décision d'« allaiter » ou de « ne pas allaiter » a des effets à court et à long terme sur la santé de l'enfant et de la mère. Cependant, l'allaitement n'est pas toujours facile et peut nécessiter un soutien professionnel et spécialisé.

Contactez votre IBCLC