Comment conserver le colostrum recueilli ?

1. **Prélèvement** : Aspirez les gouttes de colostrum directement avec une seringue stérile de 1 à 5 ml.
2. **Identification** : Notez la date, l'heure et votre nom sur la seringue.
3. **Congélation** : Placez la seringue immédiatement au congélateur (à -18°). Vous pouvez cumuler les récoltes d'une même journée dans une même seringue en la gardant au réfrigérateur entre-temps, puis la congeler en fin de journée.
4. **Le jour J** : Apportez vos seringues congelées à la maternité dans une glacière avec des pains de glace. L'équipe médicale les stockera dans leur congélateur.

Vivalia
Hôpital d'Arlon
Service maternité
Rue des Déportés 137
6700 Arlon

www.vivalia.be

Mise à jour - 09/26

Vivalia
Votre santé, notre quotidien

Vivalia
Votre santé, notre quotidien

www.vivalia.be



Tirer son lait pendant la grossesse

Pourquoi exprimer votre lait pendant la grossesse ?

- Stimuler la lactation
- Récolter du lait

Dès le deuxième trimestre de grossesse, votre corps commence à produire du **colostrum**, le tout premier lait. C'est un concentré d'anticorps, de nutriments et d'énergie, souvent appelé "**l'or jaune**".

Pourquoi tirer son lait ?

Pratiquer l'expression manuelle avant l'accouchement présente de nombreux avantages :

- Préparer la lactation : Cela permet de préparer votre corps à l'allaitement et de faciliter la mise en route après la naissance.
- Bébé à risque d'hypoglycémie : En cas de diabète de la maman ou de bébé avec un petit ou gros poids de naissance.
- Le choix de ne pas donner de lait artificiel : Pour offrir à votre bébé votre lait maternel dès sa naissance.

Quand commencer ?

- À partir de la **37ème semaine** de grossesse, après accord de votre sage-femme ou de votre gynécologue car l'expression peut déclencher de légères contractions.
- Fréquence conseillée : **1 à 2 fois par jour**, pendant **5 à 10 minutes** par sein.

Comment faire ?

L'expression manuelle

1. Formez un « C »

Placez votre pouce au-dessus de l'aréole (la zone sombre entourant le mamelon) et votre index et majeur en dessous, environ 2 à 3 cm derrière le mamelon. **Votre main forme ainsi la lettre C.**

2. Pressez et compressez

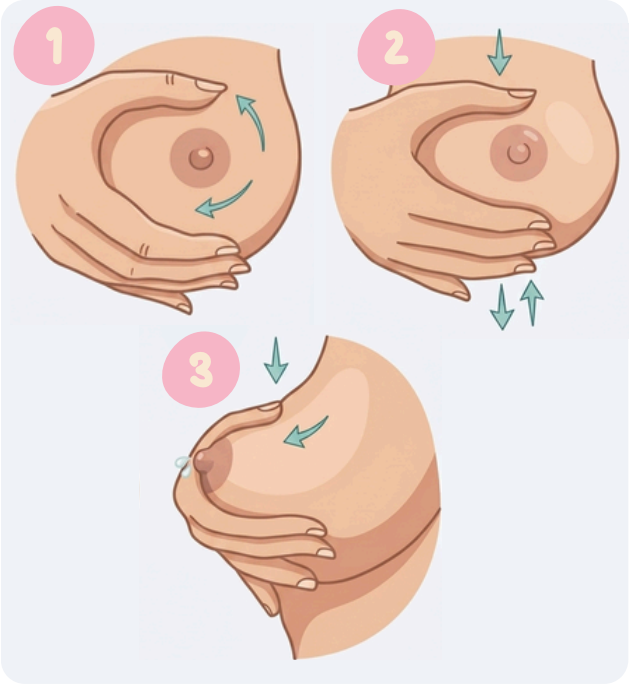
- **Pressez** vers l'arrière (vers votre cage thoracique) sans écarter les doigts.
- **Compressez doucement vos doigts** l'un vers l'autre (le pouce et l'index se rapprochent) dans un mouvement rythmique.
- Attention : ne glissez pas sur la peau et ne pincez pas le mamelon, cela pourrait être douloureux.

3. Récoltez et répétez

Le colostrum s'exprime goutte à goutte. Recueillez ces précieuses gouttes directement dans une petite cuillère propre ou une petite **seringue stérile**. Déplacez ensuite vos doigts autour de l'aréole (comme les aiguilles d'une montre) pour exprimer toutes les zones du sein.

Le tire-lait (électrique ou manuel)

- Vous pouvez vous pencher un peu vers l'avant, pour que le lait s'écoule plus facilement.
- Tirer **1 à 2 fois par jour**
- Des séances courtes (**10-15 min**) suffisent.
- Ecoutez votre corps et allez à votre rythme





Votre lait d'aujourd'hui peut être essentiel pour votre bébé de demain.