

Guide d'utilisation du lait maternel exprimé



Ce document a pour but de vous renseigner sur les bonnes pratiques de manipulation du lait maternel exprimé pour offrir une alimentation sécuritaire et adaptée aux besoins de votre enfant.

L'allaitement est reconnu pour être le choix d'alimentation par excellence pour les nourrissons. Il est recommandé d'allaiter exclusivement le bébé durant les 6 premiers mois, et par la suite, de poursuivre l'allaitement de façon complémentaire lors de l'introduction des aliments.

L'utilisation du lait maternel apporte de nombreux bienfaits.

Pour bébé :

- Le lait maternel est parfaitement adapté pour répondre aux besoins nutritionnels de votre bébé et ainsi favoriser sa croissance et son développement;
- Le lait maternel aide à protéger et combattre certaines affections et maladies. L'allaitement contribue aussi à prévenir le syndrome de mort subite du nourrisson;
- Le lait maternel aide à soutenir le développement cognitif;
- Le lait maternel diminue les risques d'allergies alimentaires;
- Le lait maternel peut être un facteur de protection contre l'obésité.

Pour vous :

- L'allaitement permet de créer un lien et de doux moments avec bébé;
- L'allaitement peut réduire le risque de cancer du sein et rétablissement de l'utérus après l'accouchement;
- L'allaitement est un type d'alimentation toujours frais, prêt à être utilisé. Cela limite les dépenses liées à l'achat de préparations commerciales et rend l'alimentation facile peu importe où vous vous trouvez.

Objectif(s) personnalisé(s) d'allaitement

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

Recette recommandée pour votre enfant

_____ calories / once



NOTEZ BIEN : La recette qui suit ne s'applique que si vous utilisez la préparation inscrite à l'étape 1. Si vous changez de type de préparation ou de marque, la recette risque de ne plus être la même. Référez-vous aux instructions sur la préparation achetée ou à votre équipe de soins.

Est-ce qu'un médecin ou une IPS vous a prescrit un enrichissement de lait maternel pour votre enfant ?

- ☐ Oui → suivez les recommandations ci-dessous. Les quantités écrites vous permettront de préparer un boire pour votre nourrisson
- ☐ Non → passez directement au reste du document

1. Lait maternel

_____ ml ou _____ once(s)

2. Enrichissement

L'enrichissement du lait maternel peut se faire avec une préparation commerciale en poudre ou en liquide concentré.

Préparation commerciale pour nourrissons recommandée pour l'enrichissement :

Poudre → _____ c. à thé ou _____ mesurette(s) rase(s)

Liquide concentré → _____ ml ou _____ once(s)

Méthode de préparation



Pour les **étapes 1 à 6**, des informations plus détaillées et complètes se retrouvent dans votre livre « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans ». Il est fortement recommandé de le consulter.

Étape 1 : Nettoyage

- Vous laver soigneusement les mains à l'eau chaude et au savon avant de commencer la préparation.
- Nettoyer d'abord la surface de préparation avec de l'eau chaude et du savon avant de commencer toute préparation.
- Nettoyer ensuite avec de l'eau chaude et du savon tout le matériel dont vous aurez besoin durant la préparation (biberons, tétines, contenant pour conservation, etc.).
- Rincer soigneusement le matériel nettoyé à l'eau par la suite pour bien enlever tout le savon.

Étape 2 : Stérilisation

Elle peut se faire de 3 façons :

1. **Par ébullition** : Placer toutes les pièces dans un grand chaudron rempli d'eau. Porter l'eau à ébullition et laisser les pièces bouillir au moins 5-10 minutes. Une fois les pièces stérilisées, laisser sécher et refroidir sur un linge propre.
2. **Au lave-vaisselle** : ATTENTION, il doit être muni d'un cycle de lavage et séchage à haute température. Sélectionner ce cycle, mettre les pièces démontées à l'intérieur et démarrer.
3. **Avec un appareil vendu spécialement pour la stérilisation des biberons** : suivre les recommandations du fabricant.

Les biberons utilisés doivent être stérilisés après chaque boire jusqu'à l'âge de 4 mois. Pour les bébés prématurés on parle alors de 4 mois d'âge corrigé.

Étape 3 : Expression du lait maternel

- Vous laver soigneusement les mains avant d'exprimer le lait maternel.

Expression manuelle :

- Vous pouvez débuter en massant délicatement le sein pour faciliter le réflexe d'éjection.
- Avec la main, former un « C », comme une pince, et placer le pouce et l'index à 2-5 cm du mamelon.

- Presser ensuite horizontalement votre sein avec vos doigts tout en rapprochant votre pouce et index de façon à refermer la pince.
- Répéter plusieurs fois le mouvement. Faire le tour du sein en déplaçant les doigts pour le vider.

Note



Pour cette section, il est fortement recommandé de consulter votre guide « Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans », car l'expression du lait maternel y est très bien détaillée et comporte des images pour vous guider.

Avec un tire-lait (manuel ou électrique) :

- Suivre les indications du fabricant.

Étape 4 : Enrichissement



Seulement sur prescription, vous référer à la page « Recette recommandée pour votre enfant » pour connaître l'enrichissement requis.

- À l'aide d'un fouet, mélanger la préparation commerciale et le lait maternel exprimé selon les quantités indiquées dans la section « Recette recommandée pour votre enfant ».

Étape 5 : Conservation

- Le lait maternel peut être conservé :
 - ♦ Dans des contenants de verre ou de plastique rigide
 - ♦ Dans des sacs à biberon épais conçus spécialement pour le lait maternel
- Une fois le lait maternel exprimé, inscrire sur le contenant la date d'expression s'il n'est utilisé que plus tard.
- Le lait maternel exprimé se conserve selon les recommandations suivantes :

	Température	Temps de conservation
Lait maternel frais	Température ambiante	4 heures
Lait maternel décongelé	Température ambiante	1 heure
Lait maternel frais	Réfrigérateur (0-4 °C)	8 jours
Lait maternel décongelé	Réfrigérateur (0-4 °C)	24 heures
Lait maternel frais seulement	Congélateur (-18 °C)	6 mois

- Dans le cas où vous devez enrichir votre lait maternel, les préparations commerciales utilisées pour l'enrichissement se conservent selon les recommandations suivantes :

	Temps de conservation	Endroits de conservation
Préparation en poudre	1 mois	Garde-manger (frais et sec)
Préparation en liquide concentré	48 heures	Réfrigérateur (0-4 °C)
Inscrire la date d'ouverture des produits pour plus de sécurité		

- Le lait maternel qui a été enrichi peut être utilisé à l'instant ou être conservé pour plus tard. S'il n'est pas utilisé tout de suite, il peut être réfrigéré et il devra être utilisé dans les prochaines 24 heures.

Étape 6 : Réchauffer le lait

- Pour réchauffer le biberon avant de le donner à votre enfant, vous pouvez soit :
 - ♦ Utiliser un chauffe-biberon;
 - ♦ Le mettre dans un bol d'eau chaude.

Attention



Ne jamais utiliser le micro-ondes pour réchauffer le biberon car il ne chauffe pas le mélange de façon égale et pourrait brûler la bouche de votre bébé.

- Une fois réchauffé, bien mélanger le biberon
- Vérifier la température du lait avant de le donner à votre enfant en le testant sur votre poignet. Le lait à une bonne température lorsque vous ne ressentez aucune sensation de chaud ou de froid.
- Une fois le lait réchauffé, il se garde à température ambiante pour une durée maximale de 1 heure.
- Une fois le boire terminé, s'il reste du lait dans le biberon, le jeter.



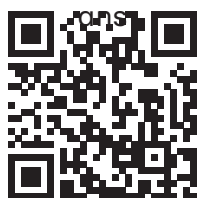
Autres informations

Il existe des vidéos faites par le CHU Sainte-Justine montrant comment se déroule la préparation des préparations commerciales pour nourrisson. Vous les trouverez à l'adresse suivante :



Voici des ressources utiles que vous pouvez consulter en ligne

Mieux vivre avec
notre enfant de la
grossesse à deux



Naitre et
grandir



Santé
Canada



Préma
Québec



C'MAMAN

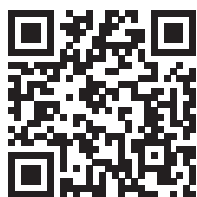
C'MAMAN est un service gratuit d'accompagnement et de soutien individualisé pour favoriser la réussite de l'allaitement et la relation mère - enfant.

En cas de difficultés avec votre extraction ou pour tout conseil en allaitement, veuillez contacter une mère bénévole en allaitement du programme C'MAMAN.

Consultez la
page C'MAMAN

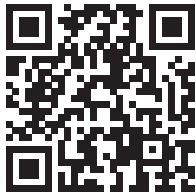


Visionnez la
vidéo C'MAMAN



Vous pouvez également consulter la page Allaitement - CISSS de l'Abitibi-Témiscamingue pour connaître les autres ressources disponibles dans votre RLS.

Page Web
Allaitement



Notes de l'équipe de soins :

ISBN 978-2-555-04005-2 (imprimé)
ISBN 978-2-555-04006-9 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2026

**Centre intégré
de santé et de services
sociaux de l'Abitibi-
Témiscamingue**

