

# La récolte du colostrum

## ANTÉNATALE

Qu'est-ce que la récolte du colostrum anténatale ?

C'est l'expression du colostrum avant l'accouchement. Cette pratique est de plus en plus courante dans notre société, mais il est essentiel d'avoir la bonne information afin de l'effectuer correctement !



Pourquoi effectuer l'expression du colostrum avant l'accouchement ?

Cette pratique est intéressante dans une mesure préventive. En effet, l'objectif est d'avoir en sa possession quelques millilitres de colostrum sur le lieu de naissance. Dans certains contextes, l'expression du colostrum anténatale peut réduire le recours à la préparation commerciale pour bébé et rassurer les parents, ainsi que les professionnels, en attendant la prise du sein efficace par bébé. Pour certains contextes comme : la gémellité, le diabète gestationnel, l'accouchement provoqué ou la césarienne planifiée, le colostrum récolté pourrait se voir très utile. Par contre, nous recommandons de plus en plus cette pratique afin que les mamans apprennent à connaître leur corps et mettent en pratique la "technique" d'expression avant l'accouchement. En ce sens, l'expression manuelle est plus efficace lorsqu'elle est effectuée par maman et/ou son partenaire!



*Attention !*

Ce ne sont pas toutes les femmes qui arrivent à exprimer du colostrum avant l'accouchement! Il est essentiel de comprendre que ce n'est PAS une condition préalable à une bonne production de lait. Autrement dit, le fait d'arriver à exprimer ou non du colostrum avant d'accoucher n'est pas signe que maman produira, ou non, suffisamment de lait pour son bébé!

En ce sens, il est important de miser sur la mise en pratique plutôt que sur la quantité de colostrum récoltée!

# La récolte du colostrum

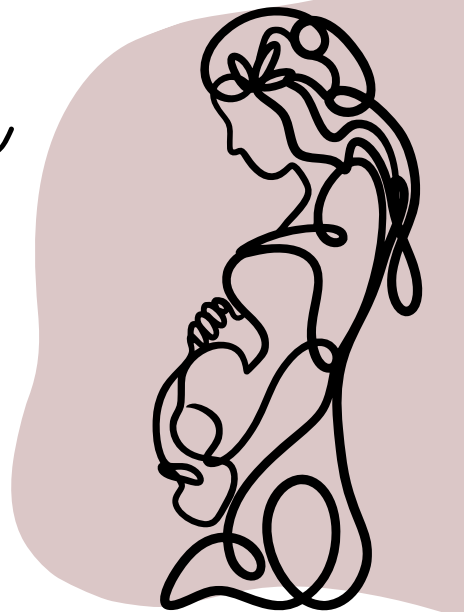
## ANTÉNATALE

Quand est-ce que je peux commencer à exprimer mon colostrum ?

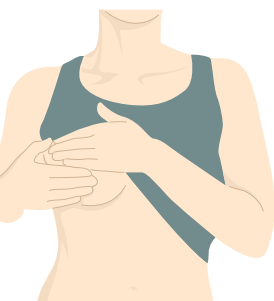
Idéalement, attendre d'être à 37 semaines de grossesse avant de tenter l'expression du colostrum. Si l'accouchement est prévu plus tôt, avec l'avis d'un professionnel de la santé, vous pourriez tenter d'exprimer du colostrum.

Comment exprimer le colostrum ?

L'expression manuelle est la meilleure façon d'exprimer le colostrum. Sa texture est collante, un peu comme du miel. Il est donc difficile pour le colostrum de voyager dans les canaux lactifères du sein. En général, il faut entre 20 et 30 mouvements d'expression manuelle pour obtenir une goutte de colostrum !



Étape 1 : massages



Les massages sont **ESSENTIELS** afin de faire voyager le colostrum dans les canaux lactifères. Faire 1 à 2 minutes de massage est recommandé avant l'expression, puis répéter tous les 20 à 30 mouvements d'expression. Nous préconisons des massages doux, avec l'ensemble des doigts ou avec le point.

Étape 3 : Mouvements  
circulaires ↻

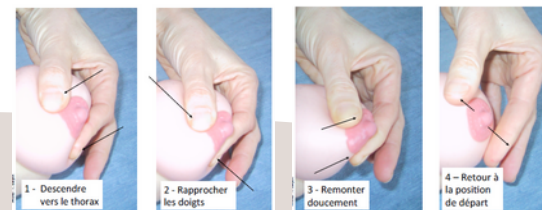
L'objectif est de créer un mouvement circulaire doux, et non un drainage sous succion du sein. Le mouvement se décortique comme suit : Il faut d'abord "enfoncer" les doigts vers le thorax de maman, puis rapprocher les doigts et finalement ramener vers le mamelon sans toucher celui-ci. Imaginez que vous dessinez un demi cercle pour aller chercher le colostrum avec le mouvement des doigts.



Étape 2 : Positionnement des doigts



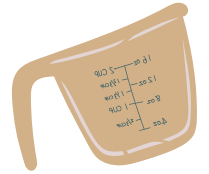
L'emplacement des doigts est variable d'une femme à l'autre. Certaines auront une expression efficace à 1cm du mamelon, d'autres à 2cm ou même à 3cm. C'est pourquoi il est essentiel d'expérimenter plusieurs fois et avec différentes positions!





# La récolte du colostrum

ANTÉNATALE: LA SUITE



## La fréquence des essais

L'expression anténatale du colostrum doit être perçue comme une occasion pour la femme enceinte de mieux connaître son corps. Vous pouvez tenter l'expression manuelle 1 à 2 fois par jour, pendant quelques minutes.

## Comment conserver mon colostrum ?

L'idéal est de conserver le colostrum au congélateur. Une fois décongelé, le colostrum est bon 24 heures au réfrigérateur. Bébé a besoin que d'1ml à 5ml par boire pour répondre à ses besoins nutritionnels les premiers jours de vie.

L'utilisation de petits récipients est à préconiser afin de ne pas congeler de grande quantité. Par exemple, des seringues de 1 ml (sans aiguille), ou encore, des récolteurs à colostrum en silicone souple sont parfaitement adaptés.



## Transporter sur le lieu de naissance

Comme votre colostrum sera congelé avant la naissance de bébé, l'idéal est de le transporter dans une glacière ou une "boîte à lunch" avec des sacs de glace (communément appelé "icepack"). À votre arrivée, vous pouvez demander au personnel de placer votre colostrum au congélateur ou encore au frigo si vous prévoyez une utilisation dans les 24hrs prochaine heures.

## Le volume à exprimer en vue de la naissance

En moyenne, le corps produit 30ml de colostrum par jour **suite à la naissance du bébé**. Cette quantité est considérée supérieure aux besoins journaliers du nouveau-né. Comme le colostrum est un lait très riche et concentré, bébé ne requiert qu'une petite quantité pour répondre à ses besoins. De ce fait, l'objectif de l'expression du colostrum anténatale n'est pas d'exprimer un grand volume. Une réserve d'environ 10 à 15 ml est suffisante en vue de la naissance de votre bébé, voir moins. Apprendre le mouvement et découvrir ses seins est plus important qu'une grande récolte de colostrum.

### Important!

Lorsque vous récoltez votre colostrum, il est essentiel d'étiqueter soigneusement chaque contenant. Les informations à inscrire sont:

- Votre nom
- Votre prénom
- Votre date de naissance
- La date du jour à laquelle vous avez débuter la récolte

Comment offrir mon colostrum après la naissance?

Il existe une panoplie de méthodes pour offrir le colostrum à bébé après sa naissance.



- Récolteur de colostrum en silicone souple : ce dispositif est conçu autant pour la récolte que pour l'offre du colostrum. Le matériel souple diminue le risque de blessure au mamelon lors de la récolte et favorise l'offre lente à bébé.



- La seringue (sans aiguille!) : ceci permet une récolte de colostrum de 1ml à 5ml. L'offre à bébé en appuyant sur le piston est simple. Elle est facile à identifier et à transporter.



- Le cup : le cup est facile d'utilisation. La mère peut exprimer directement dans le cup et offrir le colostrum à bébé par la suite. Il permet à bébé de lécher pour recevoir le colostrum. Toutefois, il ne permet pas sa congélation.



- La cuillère : offrir le colostrum à la cuillère est une alternative intéressante et accessible. Certaines personnes préféreront cet outil au cup. De plus, la cuillère permet de diriger facilement le colostrum sur les lèvres de bébé afin qu'il lèche et s'active de lui même.



- Le biberon : n'est PAS une méthode recommandée pour le colostrum.

Attention aux blessures qui peuvent être causées par la mauvaise utilisation du cup ou de la cuillère lors de la récolte après la naissance de bébé!

Il est primordial de ne pas "essuyer" ou "frotter" le mamelon avec le rebord du cup afin de récupérer la goutte de colostrum. Cette méthode peut créer de l'irritation et des blessures qui rendront les mises au sein inconfortables. Assurez-vous de déposer doucement la goutte sur le rebord afin qu'elle coule à l'intérieur.