

Comment tirer profit au maximum du lait maternel

OBJECTIFS D'APPRENTISSAGE:

1. **Différencier les divers tire-lait afin d'aider la mère à choisir le plus approprié pour elle.**
2. **Être en mesure de donner des conseils sur l'utilisation et l'entretien du tire-lait, ainsi que sur la conservation du lait maternel.**



Présentation de la patiente A

Mme Laprise se présente à la pharmacie. Son bébé vient d'avoir neuf mois et elle recommence à travailler trois jours par semaine à raison de huit heures par jour. Elle vient vous demander conseil, car elle voudrait poursuivre son allaitement.

Un tire-lait permettrait à Mme Laprise de poursuivre son allaitement, tout en maintenant une production lactée suffisante malgré son absence durant ses journées de travail. Puisqu'elle l'utilisera de façon régulière, un tire-lait électrique serait plus avantageux pour elle.

L'allaitement maternel connaît une recrudescence depuis quelques décennies au Québec, les experts s'entendant tous sur les bienfaits que le lait maternel peut apporter aux nourrissons. Ce qui a changé au fil du temps, c'est que les mamans retournent sur le marché du travail alors qu'elles allaitent encore et souhaitent avoir un peu de temps libre pour se reposer. Elles procèdent donc à l'extraction de leur lait afin que leur enfant puisse bénéficier au maximum de cet aliment complet.

Que ce soit par extraction manuelle ou par extraction avec un tire-lait manuel ou électrique, certaines notions sont importantes à connaître afin de bien conseiller ces mamans lorsqu'elles se présentent en pharmacie pour l'achat d'un tire-lait ou encore lorsqu'elles veulent de l'information sur la conservation du lait maternel.

Le lait maternel

Les bienfaits du lait maternel ont été prouvés à maintes reprises. Que ce soit pour transmettre les anticorps de la mère, prévenir les otites moyennes, réduire les allergies, offrir une alimentation adéquate et adaptée aux besoins de l'enfant, les avantages du lait maternel ne sont plus à démontrer¹. L'allaitement maternel est aussi fortement recommandé chez les bébés prématurés puisqu'il est mieux adapté à leurs besoins. Enfin, c'est une façon économique et pratique de nourrir son enfant².

La montée laiteuse et le tire-lait

Les tire-lait sont utiles aux mères qui ont accouché prématurément, car ils aident à établir et à maintenir la production de lait. En effet, puisque les prématurés n'ont pas une bonne succion, le tire-lait électrique, utilisé six à huit fois par 24 heures, favorise la montée laiteuse et donc l'instauration et la poursuite de l'allaitement³. Il faut encourager la mère d'un prématuré à tirer son lait et à stimuler les glandes mammaires, car les bienfaits du lait maternel sur la durée du séjour hospitalier, l'oxygénothérapie, ainsi que le risque de septicémie tardive ont été prouvés⁴.

Les femmes n'obtenant pas une montée laiteuse suffisante pour combler les besoins de leur nourrisson se tourneront aussi vers le tire-lait électrique afin de stimuler cette montée, tout en ayant recours ou non à une médication. La dompéridone, utilisée pour cette indication, dépasse le cadre de cet article et ne sera donc pas traitée ici. Vous pouvez vous référer à l'article paru dans la chronique *Place aux questions* d'octobre 2012. Dans les deux cas, les tire-lait électriques en location dans les pharmacies permettent d'amorcer une bonne production lactée.

Le choix du tire-lait

Différentes raisons peuvent pousser les mères à faire l'acquisition d'un tire-lait et celles-ci influenceront directement leurs choix.

Il est donc préférable que la mère retarde l'achat de son tire-lait jusqu'au moment où l'enfant naîtra. De cette façon, elle sera en meilleure position pour évaluer ses propres besoins. Si elle désire tirer son lait de manière sporadique (en raison d'une sortie sans bébé, par exemple), le tire-lait manuel sera préférable. Par contre, si elle préfère tirer son lait régulièrement dans le but d'offrir un biberon quotidiennement ou de se constituer une banque de lait, le tire-lait électrique sera plus indiqué.

En effet, il lui permettra de maintenir une production lactée malgré l'absence d'allaitement direct à l'enfant⁵. La fréquence d'utilisation du tire-lait est donc primordiale à savoir avant de conseiller un tire-lait à une maman. Une mère risquerait d'éprouver des douleurs musculaires secondaires aux mouvements répétés d'extraction

si elle utilisait un tire-lait manuel de façon prolongée à chaque jour. De plus, elle pourrait voir sa production lactée chuter rapidement⁵. Vous retrouverez au **tableau 1** les critères à prendre en considération^{1,3,6}.

Caractéristiques des tire-lait

Les tire-lait manuels

Les tire-lait manuels sont discrets et peu coûteux. La mère verra à bien choisir la marque, car les appareils ne sont pas tous de qualité équivalente. Il est préférable d'opter pour un tire-lait manuel fabriqué par une compagnie reconnue pour son souci d'aide à l'allaitement. Ce type d'appareil ne nécessite pas de piles ni d'électricité et il s'utilise avec une seule main. Il peut être utile pour un usage sporadique ou à court terme. Il est facile à utiliser et se transporte aisément. Par contre, il provoque plus difficilement le réflexe d'éjection. Le coût d'un tire-lait manuel varie entre 100 \$ et 150 \$.

Les tire-lait électriques

Les tire-lait électriques à usage domestique sont souvent présentés dans des sacs qui se portent à

Éléments à prendre en considération dans le choix d'un tire-lait^{1,3,6}

- Fréquence de l'utilisation du tire-lait
- Coût du tire-lait
- Durée de la période d'utilisation du tire-lait (à court ou à long terme)
- Production lactée établie ou non
- Expression du lait d'un sein ou des deux seins à la fois
- Source de courant électrique accessible ou piles
- Transport
- Facilité de nettoyage

l'épaule ou en bandoulière. Chaque compagnie reconnue a son propre tire-lait électrique à usage domestique avec appareillage complet. Le sac de transport contient la pompe proprement dite, la tubulure, des biberons pour recueillir le lait, un contenant isotherme avec glace pour sa conservation ainsi que les tétérrelles standard. Mentionnons ici qu'il existe des tétérrelles de différentes dimensions en fonction de la grosseur du sein. La tétérrelle doit être suffisamment grande pour empêcher la friction du mamelon contre les parois, ce qui pourrait l'endommager⁷. Il est important de préciser à la mère qu'elle doit être installée confortablement lorsqu'elle extrait son lait et qu'elle peut se procurer un appareil d'une autre taille pour que l'extraction ne soit pas douloureuse. Un autre avantage de ce type de tire-lait est que la mère peut extraire le lait des deux seins en même temps en environ une dizaine de minutes. Les tire-lait fonctionnant à l'électricité et certains peuvent être utilisés avec des batteries lors des déplacements extérieurs. Tel que dit précédemment, ce genre de tire-lait maintient une bonne production laiteuse et peut être utilisé quotidiennement, tout comme les tire-lait électriques loués en pharmacie. C'est pourquoi plusieurs mères optent pour ce type d'appareil lorsqu'elles retournent au travail, car il est facilement transportable et discret. De plus, le lait demeure à la bonne température jusqu'à la fin de la journée. Mentionnons ici qu'aucun tire-lait ne doit être acheté usagé. Un tire-lait est un élément d'hygiène personnelle et certains virus peuvent demeurer dans les pores du plastique et se transmettre au nourrisson³. Le prix d'un tire-lait électrique à usage domestique et à expression double peut varier entre 300 \$ et 400 \$. Le tire-lait électrique à extraction simple est généralement moins onéreux (de 175 \$ à 250 \$).

Pour ce qui est des tire-lait électriques en location dans les pharmacies, ils sont surtout utilisés à la sortie de l'hôpital pour amorcer une montée laiteuse ou lorsque le nourrisson ne tète pas suffisamment. La mère doit alors faire l'acquisition d'un ensemble de tétérrelles avec une tubulure complète à installer sur le tire-lait loué. Elle peut acheter un ensemble double ou simple pour extraire le lait des deux seins à la fois ou d'un seul sein. Certains ensembles se vendent avec une poignée que l'on visse au biberon pour l'extraction manuelle. Étant donné que tout cet appareillage sera en contact avec le lait maternel, il ne doit être échangé en aucun cas. Le plastique dont est fait ce type de produit pourrait contenir certains virus comme celui de l'hépatite B ou du sida. Puisque la location de ce type de tire-lait ne concerne que le moteur et que celui-ci n'est jamais en contact avec le lait maternel, il peut être utilisé par plusieurs femmes tout en demeurant sécuritaire³. Notons que c'est ce type de tire-lait qui est utilisé à l'hôpital.

Vous trouverez au tableau **III** une liste non exhaustive des différents types de tire-lait que l'on trouve en pharmacie^{8,9}.

Entretien des tire-lait

Afin d'obtenir un lait maternel sans contaminant, quelques règles d'hygiène doivent être respectées afin d'assurer sa qualité. D'abord, il faut se laver les mains avant d'extraire le lait. De plus, les récipients recueillant le lait et les accessoires utilisés doivent être lavés à l'eau chaude savonneuse, bien rincés, puis séchés à l'air libre ou essuyés avec un linge propre^{1,3,7}. Avant la première utilisation, certains auteurs recommandent de bien stériliser tout l'appareillage, y compris les tubulures, dans de l'eau bouillante, pendant cinq minutes^{7,8}. Les récipients utilisés peuvent être en verre (p. ex., tasse à mesurer) ou en plastique. Il existe également des sacs jetables conçus pour la conservation du lait maternel, plus particulièrement sa congélation. Dans tous les cas, ces récipients doivent être fermés le plus hermétiquement possible afin de préserver la fraîcheur du lait et d'en conserver la valeur nutritive.

Il est également primordial de respecter les durées de conservation du lait maternel frais, qui varient selon la température. À la température ambiante, le lait se conserve de 4 à 24 heures selon la température, tandis qu'au réfrigérateur, il est possible de le conserver pendant huit jours³. Pour ce qui est de la congélation, selon le type de congélateur (réfrigérateur ou congélateur



Présentation de la patiente B

Mme Bourassa se présente à la pharmacie avec son tire-lait. Elle est découragée, car elle n'obtient que quelques millilitres de lait, même après une période d'extraction de 30 minutes. Elle vous demande conseil.

En l'interrogeant, vous apprenez qu'elle tire son lait le soir après avoir couché les enfants. Elle est fatiguée et vient tout juste de terminer d'allaiter son bébé. Vous lui suggérez donc de modifier la période d'expression du lait et d'opter pour un moment où elle est plus détendue, soit entre deux tétées ou lorsque le bébé ne boit qu'à un sein.

teur coffre), il se conserve de 6 à 12 mois³. Le tableau **II** résume les durées de conservation selon la température³.

Par ailleurs, le lait congelé ne se conserve que pendant une heure à la température ambiante, durant 24 heures au réfrigérateur, et il ne peut jamais être recongelé. Il est donc avantageux pour les mères de congeler le lait en petites quantités afin d'éviter le gaspillage au maximum.

II Durée de conservation du lait maternel frais selon la température³

Température ambiante 26 °C	4 heures
Température ambiante 15 °C	24 heures
Réfrigérateur 4 °C	8 jours
Congélateur du réfrigérateur	6 mois
Congélateur coffre	12 mois

III Liste non exhaustive de tire-lait que l'on peut trouver en pharmacie^{8,9}

Tire-lait	Type	Usage occasionnel	Maintenir la production lactée	Amorcer la production lactée
Tire-lait à une main, d'Ameda	Manuel	■		
Harmony, de Medela	Manuel	■		
Purely Yours, d'Ameda	Électrique à expression double		■	
Swing, de Medela	Électrique à petit moteur	■		
Freestyle, de Medela	Électrique à expression double		■	
Pump in Style, de Medela	Électrique à expression double		■	
Elite, d'Ameda	Électrique en location		■	■
Symphony, de Medela	Électrique en location		■	■



Présentation de la patiente C

Mme Tassé se présente à la pharmacie. Elle vient tout juste d'acheter un tire-lait. Elle vous rapporte qu'elle a l'impression qu'il ne lui correspond pas et qu'il ne semble pas avoir une succion suffisante pour qu'elle puisse obtenir du lait.

Tout d'abord, vous lui dites que la grandeur et la forme de la coupole du tire-lait doivent être adaptées au mamelon. De plus, la succion doit imiter le mieux possible celle du bébé et devrait se situer autour de 60 à 70 mouvements par minute. Il faut donc que le réglage du cycle de succion soit approprié.

Les durées de conservation ne s'additionnent pas. De plus, il est possible que le lait maternel soit de couleur variable, à savoir blanc, mais aussi jaunâtre ou brunâtre, voire bleuté. Les odeurs peuvent également varier selon l'alimentation de la mère. Lors de la décongélation, le lait peut se diviser en deux parties, ce qui est normal puisqu'il n'est pas homogénéisé³.

Lors de la congélation, l'étiquetage des récipients est indispensable afin de respecter les durées de conservation. Cela permet de toujours utiliser le lait le plus vieux en premier. Lors de son utilisation, le lait ne devrait jamais

être décongelé au four à micro-ondes puisque celui-ci chauffe inégalement et peut détruire les substances protectrices du lait maternel^{1,3}. Il est possible de décongeler le lait en laissant un filet d'eau froide couler sur le contenant, suivi par un filet d'eau tiède ou chaude. Il peut également être décongelé au réfrigérateur durant 10 à 12 heures. Si le lait a été chauffé mais que le bébé ne veut pas le boire, il est possible de le conserver au réfrigérateur quatre heures supplémentaires et de le réutiliser à condition qu'il n'ait pas été en contact avec les bactéries de la bouche du bébé³.

Comment utiliser les tire-lait

Afin de maximiser l'efficacité des tire-lait, il est primordial de fournir certains conseils à la nouvelle mère pour stimuler le réflexe d'éjection. Il lui reviendra de choisir le ou les conseils qui lui conviendront le mieux, à savoir un massage non douloureux des seins, l'application de compresses chaudes, la détente, imaginer que son enfant est au sein, penser à son enfant et/ou se distraire en faisant autre chose, par exemple regarder la télévision³. Ce n'est qu'à l'usage qu'elle saura quand elle préfère tirer son lait : le matin, entre deux boires, lorsqu'une tétée est sautée, ou encore lorsqu'elle sent que ses seins sont engorgés³. Par contre, il est primordial de mentionner aux mères qui désirent nourrir leur enfant avec leur propre lait mais sans le mettre au sein qu'elles doivent utiliser le tire-lait pour exprimer leur lait au moins six à huit fois par jour afin de maintenir une bonne production, et ce, au moins les six premières semaines³.

Conclusion

Puisque les raisons qui poussent les mères à utiliser un tire-lait sont variées et personnelles, les conseils d'un professionnel de la santé sont sou-

vent bienvenus. En s'informant entre autres sur l'état actuel de la production de lait et sur la fréquence et la durée d'utilisation prévue du tire-lait, le pharmacien pourra offrir un produit approprié aux besoins de la mère. Par la suite, il pourra donner des renseignements précis sur l'utilisation du tire-lait, sur les mesures d'hygiène pour l'extraction et sur la conservation du lait maternel. ■



Conseils à la mère pour favoriser et stimuler l'extraction du lait

- Privilégiez un endroit calme
- Soyez détendue
- Soyez assise confortablement
- Ayez une photo de votre bébé que vous pouvez regarder
- Pensez à votre bébé, imaginez-vous qu'il est au sein
- Faites un massage des seins avant de procéder à l'extraction du lait
- Appliquez des compresses chaudes sur les seins
- Regardez la télévision durant l'extraction ou faites toute autre activité vous permettant de vous distraire
- Afin d'éliminer tout risque de contamination de votre lait, il est primordial d'utiliser un appareillage propre, de s'être préalablement bien lavé les mains et d'avoir nettoyé la surface sur laquelle le tire-lait sera déposé.

RÉFÉRENCES : 1. Benabdesselam L, Ledoux S, Mercier L, et coll. De la tétée à la cuillère; Bien nourrir mon enfant de 0 à 1 an. Montréal: Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2004; 17-26. 2. Santé et Services sociaux Québec. Lignes directrices de l'allaitement maternel au Québec, septembre 2001. [En ligne. Page consultée le 15 octobre 2012.] <http://publications.msss.gouv.qc.ca/acrobat/f/documentation/2001/01-815-01.pdf> 3. Institut national de santé publique du Québec. Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans, 2012. [En ligne. Page consultée le 11 novembre 2012.] www.inspq.qc.ca/MieuxVivre/consultation.asp 4. Schanler RJ, et coll. Feeding strategies for premature infants: beneficial outcomes of feeding fortified human milk versus preterm formula. Pediatrics, 1999; 103(6): PAGE 5. Meehan K, Harrison GG, Affii AA, et coll. The association between an electric pump loan program and the timing of requests for formula by working mothers in WIC. J Hum Lact, 2008; 24(2): 150-8. 6. Bjelajac Mejia S, Brennan-Donnan J. Infant Nutrition. Dans: Canadian Pharmacists Association. Patient Self-Care: Helping your patients make therapeutic choices. Ottawa, 2010; 382-3. 7. International Breastfeeding Centre. Expressing breast milk. [En ligne. Page consultée le 23 janvier 2013.] www.nbci.ca/index.php?option=com_content&view=article&id=16:expressing-breast-milk&catid=5:information&Itemid=17 8. Medela. [En ligne. Page consultée le 15 octobre 2012.] www.medela.com 9. Ameda. [En ligne. Page consultée le 15 octobre 2012.] www.ameda.com

Les références portant un code de couleur indiquent au lecteur qu'il s'agit des références principales de l'article telles que choisies par les auteurs.

QUESTIONS DE



Répondez en ligne sur www.professionsante.ca, section Ma FC en ligne; rechercher Québec Pharmacie, février-mars 2013.

Date limite : 3 mars 2014. Donne 4 UFC.

12. Lequel des énoncés suivants est faux ?

- A Le lait congelé ne se conserve que pendant une heure au réfrigérateur.
- B Le lait congelé ne peut pas être recongelé.
- C Le lait maternel peut prendre des teintes bleutées ou jaunâtres.
- D Lors de la décongélation, le lait peut se diviser en deux parties.
- E La durée de conservation du lait maternel peut varier selon le type de congélateur.

13. Lequel des énoncés suivants est vrai ?

- A Le tire-lait manuel serait préférable pour une mère retournant au travail et désireuse d'extraire son lait.
- B Le tire-lait manuel suffit à établir la montée laiteuse pour un bébé prématuré.
- C Le tire-lait manuel est plus onéreux qu'un tire-lait électrique.
- D Il n'existe qu'une seule grandeur pour les tétées des tire-lait en location.
- E Les tire-lait ne doivent pas être achetés usagés.