

# Exprimer son lait avant la naissance

## Expression manuelle du colostrum pendant la grossesse

### Le colostrum

Ce premier lait plus épais, souvent jaunâtre, est très précieux. Riche en protéines, vitamines et minéraux, le principal rôle du colostrum est de protéger et de stimuler le système immunitaire chez bébé.

### Les avantages

#### Pour vous, l'expression manuelle du colostrum avant la naissance :

- permet un premier contact avec vos seins;
- augmente votre confiance et votre habileté à exprimer votre lait;
- augmente l'exclusivité et la durée de votre allaitement.

#### Pour votre bébé, il :

- permet la disponibilité rapide du colostrum si nécessaire;
- prévient et réduit l'hypoglycémie;
- évite l'utilisation des préparations commerciales.

### Les recommandations

Avant de débiter l'expression du colostrum, vérifiez auprès de votre médecin que cette technique ne présente pas de risques particuliers pour votre grossesse.

Vous pouvez débiter vos réserves de colostrum à partir de la 37<sup>e</sup> semaine de grossesse jusqu'à l'accouchement.

**Si vous choisissez de pratiquer l'expression prénatale, limitez-vous à deux séances de 15 minutes par jour.**



CISSS de la Montérégie-Est, 2025  
Cette image contient des informations fictives.

### Le matériel nécessaire

Vous aurez besoin :

- de petites seringues (1 ou 3 ml), d'un contenant avec bouchon (disponibles en pharmacie) ou d'une cuillère propre pour la récolte;
- de sacs de plastique refermables pour conserver les seringues;
- d'étiquettes pour identifier les seringues et les sacs.

**Il est normal de récolter peu de colostrum pendant la grossesse. Cela ne veut pas dire que vous produirez peu de lait après l'accouchement.**

## La technique d'expression manuelle

Voici une vidéo présentant la technique que nous vous suggérons :

[ciss.me/expression-manuelle](https://ciss.me/expression-manuelle)



Vous pouvez également vous référer à la technique suggérée dans le guide pratique pour les parents intitulé *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* de l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).

**L'expression manuelle est la technique la plus efficace pour exprimer le colostrum.**

**Elle est économique, sans entretien et disponible en tout temps!**



CISSS de la Montérégie, 2025

## La conservation du lait et le transport du colostrum

- 1 Identifiez chaque seringue avec votre nom, votre date de naissance et la date d'expression.
- 2 Placez toutes les seringues dans un sac de plastique refermable et identifiez-le à votre nom. Conservez-le ensuite au congélateur.
- 3 Le jour de l'accouchement, apportez les sacs de plastique contenant les seringues de colostrum dans une boîte à lunch avec un bloc réfrigérant (*ice pack*) pour les garder congelées.
- 4 À l'arrivée à l'unité de naissances, remettez le sac à l'équipe soignante. Nos hôpitaux possèdent l'équipement nécessaire afin de permettre la conservation sécuritaire de votre précieux lait.
- 5 À votre départ, n'oubliez pas de récupérer votre lait dans les congélateurs.



## Les ressources au CISSS de la Montérégie-Est

Pour obtenir de l'information et du soutien dans votre allaitement, consultez notre page *Web Soutien à l'allaitement* au [ciss.me/bienfaitsallaitement](https://ciss.me/bienfaitsallaitement).

### Sources :

- Institut national de santé publique du Québec (INSPQ). (2025). *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans*.
- Labbé, C. et Toursignant, D. (2023, automne). L'expression anténatale de colostrum et ses bienfaits sur la santé maternelle et foétale. *Perspective infirmière*, 20(4), 33-38.
- Institute for the Advancement of Breastfeeding & Lactation Education (IABLE). (2022). *Antenatal Hand Expression*.
- International Breastfeeding Journal. (2022 et 2023).