

Guide d'information sur le don de lait maternel



**BANQUE PUBLIQUE
DE LAIT MATERNEL**



SOMMAIRE

Les bienfaits du lait de banque	3
Votre participation à la Banque publique de lait maternel	5
Les mesures d'hygiène pour le prélèvement du lait maternel	7
Une saine alimentation	9
La manipulation des bouteilles	10
La cueillette ou le dépôt des bouteilles	11
Les informations à transmettre à Héma-Québec	13
La prise de médicaments	15
Les produits naturels	16
Questions courantes	17
Quelques ressources	19

LES BIENFAITS

DE LA BANQUE PUBLIQUE DE LAIT MATERNEL



Le lait de la Banque publique de lait maternel profite tout particulièrement aux prématurés de 32 semaines et moins. Il réduit en moyenne de 3,3 fois leur risque de développer une entérocolite nécrosante.

Cette maladie néonatale associée à un taux élevé de mortalité se présente sous la forme d'une atteinte intestinale sévère et touche de 5 à 6% des prématurés.

Lorsqu'un enfant naît prématurément, l'allaitement maternel n'est pas toujours possible pour diverses raisons. La Banque publique de lait maternel est alors en mesure de fournir du lait maternel pasteurisé contenant une concentration importante d'immunoglobulines A (IgA).

Ces IgA constituent une première ligne de défense immunitaire. Elles protègent l'appareil digestif et favorisent le développement de la flore intestinale.

Une étude a démontré que les prématurés atteignent plus facilement un poids satisfaisant et sont moins enclins à être hospitalisés de nouveau quand ils sont nourris avec du lait de banque.

**AU QUÉBEC,
PLUS DE 4 000 LITRES DE
LAIT SONT NÉCESSAIRES
CHAQUE ANNÉE**

AFIN DE SUBVENIR AUX
BESOINS DE QUELQUE
1 000 PRÉMATURÉS.

VOTRE PARTICIPATION

À LA BANQUE PUBLIQUE DE LAIT MATERNEL

1

Vous avez franchi la première étape en vous inscrivant à la Banque publique de lait maternel.

2

Nous vous invitons maintenant à vous familiariser avec le présent guide :

- prenez le temps de le lire ;
- notez vos questions ;
- suivez rigoureusement les procédures qu'il énonce afin d'assurer la qualité tout au long du processus de don.

3

Un représentant d'Héma-Québec vous contactera pour une entrevue téléphonique. Les questions porteront essentiellement sur votre état de santé et vos habitudes de vie. Le représentant reverra aussi le guide avec vous et répondra à vos questions.

VOTRE PARTICIPATION

À LA BANQUE PUBLIQUE DE LAIT MATERNEL

4

Si vous avez le profil recherché, un rendez-vous sera fixé pour un prélèvement sanguin. Les tests de dépistage suivants seront effectués sur les échantillons prélevés :

- virus du sida (VIH);
- virus du lymphome humain à cellules T (HTLV I/II);
- hépatite B;
- hépatite C;
- syphilis.

5

Les bouteilles destinées à l'entreposage du lait maternel vous seront remises au même moment. Faites parvenir la première bouteille de votre lait en respectant les mesures d'hygiène décrites ci-dessous à Héma-Québec, qui la soumettra à des analyses microbiologiques. Vous serez contactée si le résultat ne satisfait pas aux exigences.

6

Vous pourrez commencer à recueillir votre lait pour la Banque publique de lait maternel, toujours en respectant les mesures d'hygiène. Il sera soumis à un processus de pasteurisation et à des analyses microbiologiques puis un questionnaire téléphonique sera effectué afin d'évaluer les changements en ce qui a trait à votre santé ou à vos habitudes de vie.

LES MESURES D'HYGIÈNE

POUR LE PRÉLÈVEMENT DU LAIT MATERNEL

AVANT CHAQUE PRÉLÈVEMENT

1

Lavez-vous les mains à l'eau et au savon, séchez-les avec une serviette propre.

2

Lavez vos seins délicatement avec un savon non parfumé. Évitez le parfum et la poudre de même que tout produit parfumé (p. ex., lait corporel, lotion, etc.).

3

Ne désinfectez pas vos seins, car leur peau est fragile.

4

Rincez bien vos seins à l'eau claire.

5

Séchez vos seins à l'air libre ou avec un linge propre.

6

Changez de compresse d'allaitement à chaque usage.



Si les bouteilles d'Héma-Québec sont compatibles avec le tire-lait, il faut les privilégier. Sinon, prenez soin de nettoyer et désinfecter les bouteilles de prélèvement selon les instructions de la section «APRÈS CHAQUE PRÉLÈVEMENT».

LES MESURES D'HYGIÈNE

POUR LE PRÉLÈVEMENT DU LAIT MATERNEL

APRÈS CHAQUE PRÉLÈVEMENT

1

Nettoyez bien les pièces du tire-lait et les bouteilles de prélèvement à l'eau chaude savonneuse. Privilégiez un savon à vaisselle antibactérien.

2

Rincez-les bien à l'eau claire.

3

Faites bouillir les pièces du tire-lait et les bouteilles de prélèvement de 5 à 10 minutes.

4

Placez-les ensuite sur une serviette propre, non encore utilisée. Évitez les supports à biberons ou égouttoirs à vaisselle.

5

Laissez-les sécher à l'air libre.

6

Entreposez-les dans un endroit propre jusqu'à la prochaine utilisation.

UNE SAINÉ ALIMENTATION

Il n'y a pas de régime alimentaire particulier à respecter pour le don de lait maternel. Mangez et buvez à satiété afin d'éviter la déshydratation. Ayez une alimentation saine et variée, comme vous le propose le Guide alimentaire canadien.

Cependant:

- Si vous êtes végétarienne ou végétalienne, vous devez prendre un supplément de vitamine B12;
- Si vous consommez de l'alcool, vous devez attendre 12 heures avant de recueillir votre lait pour la Banque. Les quantités quotidiennes maximales permises sont de:
 - 355 ml (12 oz) de bière; ou
 - 150 ml (5 oz) de vin; ou
 - 300 ml (10 oz) de boisson au vin; ou
 - 45 ml (1,5 oz) d'alcool fort.

LA MANIPULATION DES BOUTEILLES

- Inscrivez la date (jj/mm/aaaa) à laquelle le lait a été recueilli sur l'étiquette et apposez cette dernière sur la bouteille.
- Congelez le lait immédiatement (au maximum 30 minutes) après l'avoir recueilli.
- Il est important que vous déposiez les bouteilles de lait le plus loin possible de la porte du congélateur afin d'éviter les variations de température.
- Ne recongelez pas le lait qui a été décongelé.
- N'ajoutez pas de lait frais par-dessus du lait déjà congelé.
- Essayez d'atteindre au minimum 15 ml par bouteille.



Ne touchez pas
l'intérieur du
goulot ou de la
bouteille.



Ne touchez pas
l'intérieur du
couvercle.



Ne remplissez pas
la bouteille au-delà
de la ligne des 100 ml,
car le liquide prend
plus d'espace une
fois congelé.

LA CUEILLETTE OU LE DÉPÔT

DES BOUTEILLES

CUEILLETTE

Pour les donneuses de la région de Montréal ou de Québec

Veillez garder les bouteilles de lait congelées jusqu'à leur cueillette. **Le lait ne doit pas être décongelé.**

Prévoyez une cueillette de vos bouteilles par Héma-Québec lorsque :

- vous aurez accumulé une vingtaine de bouteilles ; ou
- selon la capacité d'entreposage de votre congélateur ; ou
- au moins une bouteille a été entreposée pendant 3 mois.

Pour ce faire, communiquez avec nous au 1 800 565-6635, poste 5253.

Lors de la cueillette, ne déposez pas plus de 24 bouteilles dans la boîte fournie par le transporteur.

LA CUEILLETTE OU LE DÉPÔT

DES BOUTEILLES

DÉPÔT

Pour les donneuses résidant à moins d'une heure d'un PLASMAVIE participant

Avant d'effectuer le dépôt des bouteilles, veuillez communiquer avec nous au 1 800 565-6635, poste 5253. Nous vérifierons alors si des changements sont survenus dans vos habitudes de vie.

Transport de lait congelé

- Le lait doit demeurer congelé durant le transport.
- Transportez le lait congelé dans une glacière ou dans un sac isotherme avec des blocs réfrigérants (*ice packs*) pour que le lait reste congelé tout au long du transport.
- Le transport entre votre maison et le point de dépôt ne doit pas excéder 1 heure.
- Afin de préserver la qualité du lait, il est important de privilégier un transport direct vers le point de dépôt.
- Apportez vos bouteilles de lait au Salon PLASMAVIE le plus près de chez vous.

LES INFORMATIONS

À TRANSMETTRE À HÉMA-QUÉBEC

La prise de certains médicaments, des changements dans votre état de santé (ou celui de vos proches) ou dans vos habitudes de vie, ou encore des séjours à l'extérieur du Canada depuis votre qualification peuvent avoir des répercussions sur les prématurés qui recevront votre lait. **Il est donc important que nous en soyons informés.**

Veuillez nous aviser si l'une des situations suivantes se présente afin que nous puissions vous indiquer la marche à suivre :

- **Nouvelle infection bactérienne ou virale**
(excluant les rhumes);
- **Nouveau problème de santé;**
- **Nouveau diagnostic médical;**
- **Exposition à une maladie infantile**
(p. ex., rougeole, rubéole, oreillons ou varicelle);
- **Vaccination;**
- **Facteur de risque pour les infections transmissibles :**
 - consommation de drogues;
 - changement dans votre comportement sexuel
(p. ex., nouveau partenaire, relation sexuelle à risque);
 - tatouage ou perçage de la peau;
 - contact avec le sang d'une autre personne.
- **Vous avez voyagé à l'extérieur du Canada ou prévoyez le faire pendant votre participation à la Banque publique de lait maternel;**
- **Vous avez reçu un diagnostic d'infection au virus Zika;**
- **Vous avez eu une relation sexuelle avec un homme qui a reçu un diagnostic d'infection au virus Zika dans les six mois précédant la relation.**

LES INFORMATIONS

À TRANSMETTRE À HĒMA-QUĒBEC

Une période d'interdiction pourrait être appliquée selon les critères d'Héma-Québec. Nous vous indiquerons le moment où vous pourrez recommencer à donner votre lait pour la Banque publique de lait maternel.

N'hésitez pas à communiquer avec nous au 1 800 565-6635, poste 5253.



LA PRISE DE MÉDICAMENTS

Les médicaments de la liste suivante sont acceptables pour la banque de lait maternel. Si vous prenez un médicament dont le nom ne figure pas dans cette liste, veuillez aviser Héma-Québec.

CATÉGORIE	NOM GÉNÉRIQUE OU COMMERCIAL		
Antiacides	Ésoméprazole Famotidine Losec	Nexium Oméprazole Pepcid	Ranitidine Ulcidine Zantac
Anticoagulants	Coumadin	Héparine	Warfarine
Antidépresseurs	Aventyl Fluoxamine Luvox	Nortriptyline Norventyl Paroxétine	Paxil Riva-Fluvox
Gouttes ophtalmiques	Toutes les gouttes ophtalmiques		
Hormones de remplacement (prises en raison d'un déficit hormonal)	Hormone thyroïdienne (p. ex., Synthroid)	Hydrocortisone (topique ou timbre) <i>Note : Si vous prenez la forme orale, veuillez aviser Héma-Québec.</i>	Insuline
Médicaments (et méthodes) contraceptifs	Dispositifs intra-utérins (stérilet) contenant du cuivre ou de la progestérone	Progestérone uniquement ou faible dose d'œstrogène (< 25 mg)	Spermicides
Médicaments par inhalation (pour l'asthme, le rhume et les allergies)	Tous les médicaments par inhalation		
Médicaments pour le système gastro-intestinal	Antiacides avec calcium ou magnésium	Émoullient fécal Fibres	Siméthicone

LA PRISE DE MÉDICAMENTS

CATÉGORIE	NOM GÉNÉRIQUE OU COMMERCIAL		
Médicaments topiques (appliqués sur toute surface cutanée: crème, gel, onguent, etc.)	Tous les médicaments topiques Note: Veuillez retirer toute trace de médicament topique appliqué sur le sein avant de prélever votre lait.		
Médicaments contre le RHUME, la GRIPPE ou les ALLERGIES			
Acétaminophène Note: Les médicaments doivent contenir uniquement de l'acétaminophène.	Abenol Acet Acétaminophène Apap	Artritrol Atasol Excedrin Fortolin	Gesic Taminol Tylenol
Antihistaminiques sans somnolence	Aeries Allegra Allernix Aller-Relief	Allertin Cétirizine Claritin Desloratadine	Fexofénadine Loratadine Reactine Rhinaris
Ibuprofène Note: Les médicaments doivent contenir uniquement de l'ibuprofène.	Advil Caldolor	Ibuprofène Motrin	Profen
Injections de désensibilisation (allergies)	Toutes les injections de désensibilisation		

LES PRODUITS NATURELS

Avisez Héma-Québec si vous consommez des produits de santé naturels, des suppléments à base d'herbes (incluant la tisane «Lait Maternel™» et les tisanes contenant du fenugrec) ou des produits homéopathiques.

QUESTIONS COURANTES

Dois-je continuer à allaiter mon enfant même si je ne le désire plus, puisque je participe à la Banque publique de lait maternel?

Les seins produisent du lait tant que le bébé tète ou que la mère recueille son lait. Cependant, en aucun temps la mère ne sera incitée à prolonger la lactation pour donner son lait à la Banque.

Dois-je boire davantage si je donne mon lait à la Banque?

Non, en période d'allaitement, vous aurez naturellement plus soif. Buvez à satiété.

Dois-je stimuler chaque sein?

La production de lait est indépendante d'un sein à l'autre. Si un seul sein est stimulé, l'autre sein cessera de produire du lait après quelques semaines.

Pour donner mon lait, dois-je avoir une alimentation spécifique?

Il n'y a pas de régime alimentaire particulier à respecter durant l'allaitement ou le don de lait maternel. Ayez une alimentation saine et variée.

Est-ce normal que mon lait se sépare?

Il est normal que le lait se sépare, car le gras monte. La quantité de gras peut varier d'une fois à l'autre et d'une mère à l'autre.

J'ai subi une chirurgie mammaire, puis-je donner du lait?

Oui, si vous allaitez votre bébé et que vous avez un surplus de lait.

Dois-je recueillir mon lait tous les jours pour la Banque?

Non, selon votre capacité et à la fréquence que vous souhaitez.

Y a-t-il un moment de la journée à privilégier pour le don de lait?

Non, le moment qui vous convient le mieux est approprié.

QUESTIONS COURANTES

Si je donne mon lait à la Banque, vais-je en avoir assez pour mon bébé?

Oui, puisque vous donnez votre lait seulement si vous avez un surplus de lait.

Si je donne mon lait à la Banque, mon bébé recevra-t-il tous les nutriments dont il a besoin?

Oui, lors de l'allaitement, votre bébé recevra tout ce dont il a besoin.

Où puis-je trouver de l'aide si j'éprouve des difficultés avec mon allaitement?

Vous trouverez des ressources à la page 19.

Puis-je donner du lait qui a été congelé dans des contenants autres que ceux fournis par Héma-Québec et prélevé avant mon inscription?

Tous les contenants ne sont pas acceptés et vous devez avoir respecté les critères d'Héma-Québec pour le prélèvement du lait. Contactez Héma-Québec pour plus de détails.

Si j'ai l'habitude de faire frémir ou chauffer mon lait avant de le congeler, puis-je le faire pour le lait de la banque d'Héma-Québec?

Non. Vous devez congeler le lait immédiatement après le prélèvement. À Héma-Québec, votre lait sera mélangé à celui d'autres mères, puis pasteurisé.

QUELQUES RESSOURCES

- LE CLSC DE VOTRE RÉGION

- VOTRE MARRAINE D'ALLAITEMENT

- L'ASSOCIATION QUÉBÉCOISE DES
CONSULTANTES EN LACTATION :

www.ibclc.qc.ca (ce site Internet contient une liste des ressources en allaitement avec les noms et coordonnées des IBCLC en pratique privée, selon les régions)

- LA LIGUE LA LECHE

www.allaitement.ca

- LA FÉDÉRATION NOURRI-SOURCE

www.nourri-source.org



Si, pour quelque raison que ce soit, vous désirez cesser votre participation à la Banque publique de lait maternel, nous vous serions reconnaissants de nous en faire part en communiquant avec nous au 1 800 565-6635, poste 5253.

HĒMA-QUĒBEC

**VOUS REMERCIE POUR VOTRE
GRANDE GĒNĒROSITĒ.**

VOTRE DON DE LAIT AIDERA
DE NOMBREUX PRĒMATURĒS
Ā RECOUVRER LA SANTĒ
ET SAUVERA DES VIES.

MERCI!

**POUR COMMUNIQUER
AVEC UN MEMBRE DU PERSONNEL
DE LA BANQUE PUBLIQUE DE LAIT
MATERNEL D'HÉMA-QUÉBEC :**

1 800 565-6635 ou
514 832-5000, poste 5253

lait.maternel@hema-quebec.qc.ca

4045, boulevard de la Côte-Vertu
Saint-Laurent (Québec) H4R 2W7

PUB-00055[1] | SAP 71690
Date d'entrée en vigueur: mai 2022

hema-quebec.qc.ca