

# Guide d'information sur le don de lait maternel



# Sommaire

Les bienfaits du lait de banque .....	4
Votre participation à la Banque publique de lait maternel .....	6
Une saine alimentation .....	8
Les mesures d'hygiène pour le prélèvement du lait maternel .....	8
La manipulation des bouteilles .....	9
La cueillette des bouteilles par Héma-Québec .....	10
Les informations à transmettre à Héma-Québec .....	11
La prise de médicaments .....	12
Les produits naturels.....	15
Questions courantes.....	16
Quelques ressources.....	18

## Les bienfaits du lait de banque

Le lait de banque 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;
  - ▶ faites remplir le formulaire ci-joint par un professionnel de la santé lors de votre première visite postnatale :
    - si des frais sont engagés, vous pouvez les réclamer en remplissant la demande de remboursement ci-jointe;
  - ▶ retournez les formulaires dûment remplis à Héma-Québec.
3. Près de la date de votre accouchement, un conseiller d'Héma-Québec vous contactera pour une entrevue téléphonique. Les questions porteront essentiellement sur votre état de santé et vos habitudes de vie. Le conseiller reverra aussi le guide avec vous et répondra à vos questions.
4. Si vous avez le profil recherché, un infirmier d'Héma-Québec vous fixera un rendez-vous à domicile pour un premier 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. Vous pourrez commencer à recueillir votre lait pour la Banque publique de lait maternel dès que les prélèvements sanguins auront été effectués :
- ▶ pour ce faire, veuillez suivre attentivement les procédures relatives au don de lait décrites ci-après;
  - ▶ les bouteilles destinées à l'entreposage du lait maternel vous seront livrées par Héma-Québec.
6. D'autres prélèvements sanguins devront être effectués six mois plus tard de même qu'à la fin du processus. Héma-Québec soumettra également votre lait à des analyses microbiologiques.



## Une saine 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 proposé par 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 deux verres de bière ou de vin ou d'un verre d'alcool.

## 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 (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».

## APRÈS CHAQUE PRÉLÈVEMENT

1. Nettoyez bien les pièces du tire-lait et les bouteilles de prélèvement à l'eau chaude savonneuse.
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.
5. Laissez-les sécher à l'air libre.
6. Entreposez-les dans un endroit propre jusqu'à la prochaine utilisation.

## La manipulation des bouteilles

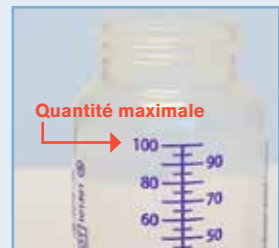
- ▶ Inscrivez la date (jj/mm/aaaa) à laquelle le lait a été recueilli sur l'étiquette et apposez cette dernière sur la bouteille.
- ▶ Congelez le lait au maximum 30 minutes après l'avoir recueilli.
- ▶ Il est important que vous mettiez les bouteilles de lait le plus loin possible de la porte du congélateur afin d'éviter les variations de température.
- ▶ Ne recongelez pas le lait qui a été décongelé.



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 des bouteilles par Héma-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 au minimum une fois par mois (ou selon la capacité d'entreposage de votre congélateur). Pour ce faire, communiquez avec nous au 514 832-5000, poste 5253.



## 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'étranger **depuis votre qualification** peuvent avoir des répercussions sur les prématurés qui recevront votre lait. Il est donc important que nous en soyons informés.

Veillez 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;
- ▶ nouveau problème de santé;
- ▶ nouveau diagnostic médical;
- ▶ exposition à une maladie infantile;
- ▶ vaccination;
- ▶ facteur de risque pour les infections transmissibles :
  - consommation de drogues;
  - changement dans votre comportement sexuel (ex. : nouveau partenaire, relation sexuelle à risque);
  - tatouage ou perçage de la peau;
  - contact avec le sang d'une autre personne.
- ▶ vous avez voyagé 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 6 mois précédant la relation.

**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.

N'hésitez pas à communiquer avec nous au 514 832-5000, poste 5253.

## La prise de médicaments

Si vous prenez un médicament figurant dans la liste suivante, veuillez respecter le délai entre la dernière prise du médicament et le prélèvement de votre lait pour la Banque. Si vous prenez un médicament dont le nom ne figure pas dans cette liste, veuillez aviser Héma-Québec.

Catégorie	Nom générique ou commercial	Délai entre la dernière prise du médicament et le prélèvement du lait
ANTIACIDES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ésoméprazole</li> <li>• Famotidine</li> <li>• Losec</li> <li>• Nexium</li> <li>• Oméprazole</li> <li>• Pepcid</li> <li>• Ranitidine</li> <li>• Ulcidine</li> <li>• Zantac</li> </ul>	72 heures
ANTIBIOTIQUES ET ANTIVIRAUX	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Azithromycine</li> <li>• Diflucan</li> <li>• Fluconazole</li> <li>• Zithromax</li> <li>• Zmax</li> </ul>	2 semaines
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les autres antibiotiques et antiviraux</li> </ul>	72 heures
ANTICOAGULANTS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coumadin</li> <li>• Héparine</li> <li>• Warfarine</li> </ul>	Aucun
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acénocoumarol</li> <li>• Apixaban</li> <li>• Dabigatran</li> <li>• Daltéparine</li> <li>• Danaparoïde</li> <li>• Eliquis</li> <li>• Fragmin</li> <li>• Innohep</li> <li>• Nicoumalone</li> <li>• Orgaran</li> <li>• Pradax (ou Pradaxa)</li> <li>• Rivaroxaban</li> <li>• Sintrom</li> <li>• Tinzaparine</li> </ul>	72 heures
ANTIDÉPRESSEURS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aventyl</li> <li>• Fluvox</li> <li>• Fluvoxamine</li> <li>• Luvox</li> <li>• Nortriptyline</li> <li>• Norventyl</li> <li>• Paroxétine</li> <li>• Paxil</li> </ul>	Aucun
ANTI-HYPERTENSEURS	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les antihypertenseurs</li> </ul>	72 heures
GOUTTES OPHTALMIQUES	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les gouttes ophtalmiques</li> </ul>	Aucun

Catégorie	Nom générique ou commercial	Délai entre la dernière prise du médicament et le prélèvement du lait
<b>HORMONES DE REMPLACEMENT</b> (prises en raison d'un déficit hormonal)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hormone thyroïdienne (ex. : Synthroid)</li> <li>• Hydrocortisone</li> <li>• Insuline</li> </ul>	Aucun
<b>MÉDICAMENTS (et MÉTHODES) CONTRACEPTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispositifs intra-utérins (stérilet) contenant du cuivre ou de la progestérone</li> <li>• Progestérone uniquement ou faible dose d'œstrogène (&lt; 25 mg)</li> <li>• Spermicides</li> </ul>	Aucun
<b>MÉDICAMENTS PAR INHALATION</b> (pour l'asthme, le rhume et les allergies)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les médicaments par inhalation</li> </ul>	Aucun
<b>MÉDICAMENTS POUR LE SYSTÈME GASTRO-INTESTINAL</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Antiacides avec calcium ou magnésium</li> <li>• Émollient fécal</li> <li>• Fibres</li> <li>• Siméthicone</li> </ul>	Aucun
<b>MÉDICAMENTS TOPIQUES</b> (appliqués sur toute surface cutanée : crème, gel, onguent, etc.)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les médicaments topiques</li> </ul>	<p>Aucun</p> <p><b>Note</b> : veuillez retirer toute trace de médicament topique appliqué sur le sein avant de prélever votre lait.</p>
<b>MÉDICAMENTS/ STIMULANTS</b> (utilisés pour traiter les troubles de l'attention avec hyperactivité chez l'adulte)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les médicaments pour traiter les troubles de l'attention chez l'adulte</li> </ul>	2 semaines
<b>MIGRAINE, médicaments contre la</b> (utilisés de façon intermittente)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frova</li> <li>• Frovatriptan</li> </ul>	2 semaines
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tout autre médicament contre la migraine</li> </ul>	72 heures

Catégorie	Nom générique ou commercial	Délai entre la dernière prise du médicament et le prélèvement du lait
<b>PRODUCTION DE LAIT,</b> médicaments pour stimuler la	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dompéridone</li> <li>• Métoclopramide</li> <li>• Metonia</li> </ul>	72 heures
<b>RHUME - GRIPPE - ALLERGIES,</b> médicaments contre le, la et les		
<b>ACÉTAMINOPHÈNE</b> <i>Note</i> : les médicaments doivent contenir uniquement de l'acétaminophène.	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Abenol</li> <li style="width: 50%;">• Excedrin</li> <li style="width: 50%;">• Acet</li> <li style="width: 50%;">• Fortolin</li> <li style="width: 50%;">• Acétaminophène</li> <li style="width: 50%;">• Gesic</li> <li style="width: 50%;">• Apap</li> <li style="width: 50%;">• Taminol</li> <li style="width: 50%;">• Artritol</li> <li style="width: 50%;">• Tylenol</li> <li style="width: 50%;">• Atasol</li> </ul>	Aucun
<b>ANTI-HISTAMINIQUES SANS SOMNOLENCE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Aeries</li> <li style="width: 50%;">• Claritin</li> <li style="width: 50%;">• Allegra</li> <li style="width: 50%;">• Desloratadine</li> <li style="width: 50%;">• Allernix</li> <li style="width: 50%;">• Fexofénadine</li> <li style="width: 50%;">• Aller-Relief</li> <li style="width: 50%;">• Loratadine</li> <li style="width: 50%;">• Cétirizine</li> <li style="width: 50%;">• Reactine</li> </ul>	Aucun
<b>ASPIRINE</b> (acide acétylsalicylique) et autres médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les médicaments contenant de l'acide acétylsalicylique</li> </ul>	72 heures
<b>IBUPROFÈNE</b> <i>Note</i> : les médicaments doivent contenir uniquement de l'ibuprofène.	<ul style="list-style-type: none"> <li style="width: 50%;">• Advil</li> <li style="width: 50%;">• Motrin</li> <li style="width: 50%;">• Caldolor</li> <li style="width: 50%;">• Profen</li> <li style="width: 50%;">• Ibuprofène</li> </ul>	Aucun
<b>INJECTIONS DE DÉSENSIBILISATION</b> (allergies)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toutes les injections de désensibilisation</li> </ul>	Aucun
<b>TOUT AUTRE MÉDICAMENT CONTRE LE RHUME, LA GRIPPE OU LES ALLERGIES</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tous les médicaments de cette catégorie</li> </ul>	72 heures

## Les produits naturels

Si vous prenez l'un des produits naturels figurant dans la liste suivante, ne recueillez pas votre lait et avisez Héma-Québec.

Nom du produit naturel	
Aloès	Nerprun, écorce de
Actée à grappes bleues	Nerprun, purgatif
Baies d'argousier	Pennyroyal, huile de
Cascara sagrada, écorce de	Pétasite, racine de
Consoude	Podophylle
Extraits de feuilles de séné, d'huile de cumin et de menthe poivrée	Rauvolfia serpentina ( <i>Indian snakeroot</i> )
Fougère mâle	Réglisse
Germandrée	Rhubarbe, racine de
Ginseng	Sauge
Gui	Scutellaire
Hydraste du Canada	Séné, feuilles de
Jin Bu Huan	Tussilage (ou pas d'âne), feuilles de
Kava (ou kava-kava)	Uva-ursi (aussi appelé raisin d'ours commun ou busserole)
Margosa (ou huile de neem)	Yerba maté (aussi appelé Gordolobo, thé du Paraguay, thé des Jésuites ou thé du Brésil)

## 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.

- **Qu'arrivera-t-il si je refuse le prélèvement sanguin prévu après six mois?**

Votre participation à la Banque publique de lait maternel se terminera.

- **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.

- **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 reçoit tout ce dont il a besoin.

- **J'éprouve des difficultés avec mon allaitement.**

Vous trouverez quelques ressources à la page 18.

## Merci

**HÉMA-QUÉBEC VOUS REMERCIE POUR VOTRE GRANDE GÉNÉROSITÉ. VOTRE DON DE LAIT AIDERA DE NOMBREUX PRÉMATURÉS À RECOUVRER LA SANTÉ ET SAUVERA DES VIES.**

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 514 832-5000, poste 5253.

## Quelques ressources

- Le CLSC de votre région
- Votre marraine d'allaitement
- L'Association québécoise des consultantes en lactation : [www.ibclc.qc.ca](http://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](http://www.allaitement.ca))
- La Fédération Nourri-Source ([www.nourri-source.org](http://www.nourri-source.org))













HÉMA-QUÉBEC

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

BANQUE PUBLIQUE DE LAIT MATERNEL

[www.hema-quebec.qc.ca](http://www.hema-quebec.qc.ca)



SPE-00627[1]

Date d'entrée en vigueur : août 2016