

# Expression manuelle de lait maternel



## Pourquoi ?

Savoir exprimer votre lait manuellement pourra vous être utile dans certaines situations et remplacer avantageusement le tire-lait

### A la maternité

- Nourrir votre bébé, si momentanément il ne peut le faire seul
- L'expression manuelle stimule le démarrage de la lactation : plus le lait s'écoule plus vos seins donneront du lait
- Hydrater le mamelon à la fin de la tétée et remplacer l'utilisation de crème
- Désengorger des seins tendus
- Faire couler le lait si les mamelons sont douloureux

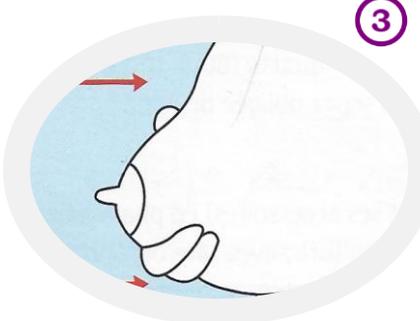
### A la maison

- Le bébé ne peut téter (absence ou séparation)
- Le bébé ne veut pas téter : il arrive parfois qu'un bébé fasse la grève de la tétée ou refuse momentanément de téter
- Vous constituez une réserve de lait (absence ponctuelle, reprise du travail, en accompagnement du tire-lait)



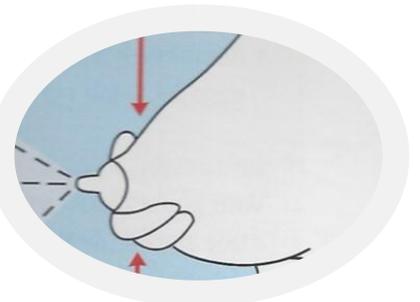
- 1** Masser tout doucement l'ensemble du sein avec les 2 mains.

- 2** Avec les mains à plat, avancez progressivement de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon. Répétez l'opération tout autour du sein pendant 1 à 3mn.



- 3** Positionner la main en forme de lettre C, en plaçant le pouce au bord de l'aréole et l'index avec les autres doigts en face du pouce à environ à 2,5 cm du mamelon. Compresser le sein vers la cage thoracique comme si vous vouliez « mettre vos empreintes digitales dans le sein ».

- 4** Presser l'aréole entre le pouce et les autres doigts sans les faire glisser sur le sein (risque de douleur de frottement). Recueillir le lait dans une cuiller à café ou dans un autre récipient de votre choix. Relâchez. Recommencez en alternant les 2 seins successivement.



**Ce geste demande un peu d'entraînement et doit rester indolore ; vous pouvez l'expérimenter en fin de grossesse pour obtenir plus facilement le colostrum après la naissance. Avec le temps et un peu d'habitude vous serez plus efficace et serez récompensée de votre persévérance.**