

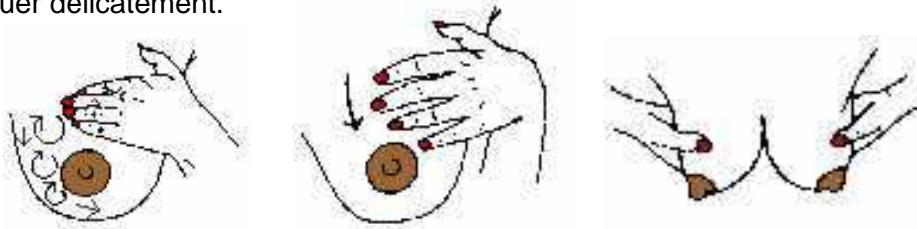
Informations à la mère

Expression manuelle du lait

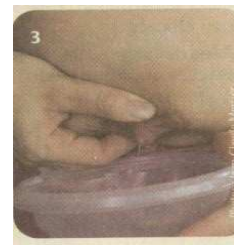
Expression manuelle doit être enseignée à toutes les mères qui allaitent.

Technique :

- Masser les seins avec des mouvements circulaires.
- Effleurer délicatement le sein de la base vers le mamelon.
- Secouer délicatement.



- Mains propres.
- Récipient propre.
- Placer le pouce sur le dessus du sein, l'index et le majeur sous le sein, au-dessus des sinus lactifères.
- Exercer une pression vers la cage thoracique.
- Ramener le pouce et les doigts vers le mamelon en effectuant un mouvement de pince, sans glisser les doigts sur le sein.
- Ce mouvement comprime et draine les sinus lactifères.



Photos : Jean-Claude Mercier

- Répéter en cadence ces trois mouvements : placer, presser, ramener...
- Continuer en déplaçant les doigts pour faire le tour du sein afin de vider tous les canaux.
- Si besoin, utiliser l'autre main.
- Alternier d'un sein à l'autre.
- Au début de l'expression, le lait coule goutte à goutte.
- Avec l'arrivée du réflexe d'éjection, la montée laiteuse et... l'expérience, le lait devrait couler plus abondamment.
- Si bébé ne prend pas le sein, exprimer du lait maternel autant de fois que le bébé prendrait le sein, au moins 6 à 8 fois par 24 heures.