



Informations pratiques

CHU Ambroise Paré

Service Maternité

065 41 44 90

Expression manuelle du lait maternel

Exprimer manuellement du lait, ou encore tirer son lait à l'aide de ses mains, peut se révéler utile à de nombreux moments de l'allaitement.

Dans certains cas, il est souvent plus pratique et facile d'exprimer son lait que d'utiliser un tire-lait : durant la période du colostrum, lait de fin de tétée, engorgement, etc.

Avantages

- Méthode naturelle et pratique ;
- Aucun matériel à emporter, ni à nettoyer ;
- Pas besoins d'électricité, c'est écologique ;
- Toujours disponible dans toutes les situations, y compris en cas d'urgence ;
- Méthode gratuite.

Indications

- Exprimer du colostrum en début de tétée, pour encourager bébé à téter ;
- Soulager les seins engorgés ;
- Etendre du colostrum sur le mamelon suite à une crevasse pour favoriser la guérison ;
- Exprimer du lait pour un bébé qui a des difficultés de succion ;
- Exprimer du lait en cas d'absence de la maman.



Attention :

- Eviter de comprimer le sein, risque d'ecchymose ;
- Eviter de tirer sur le mamelon et sur le sein, risque de dommages aux tissus du sein ;
- Eviter de glisser sur le sein, risque d'irritation.

Durée total

Cela devrait prendre environ 20 à 30 minutes lorsque l'expression manuelle remplace une tétée.

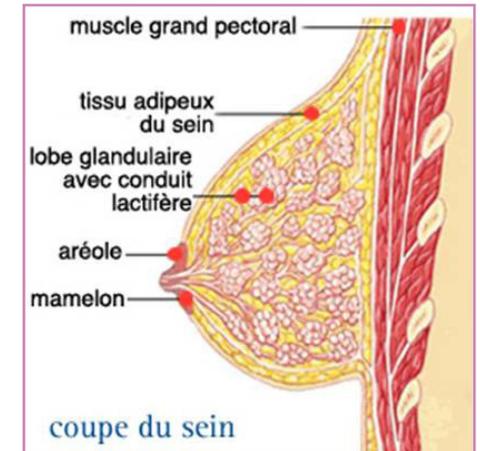
Exprimez chaque sein
Massez, caressez
Exprimez chaque sein
Massez, caressez
Exprimez chaque sein



Le fonctionnement du sein

Le lait est produit dans les cellules qui sécrètent le lait (les alvéoles).

Lorsque ces cellules sont stimulées, elles expulsent le lait dans les canaux lactifères (réflexe d'éjection du lait), puis dans les canaux lactifères terminaux.



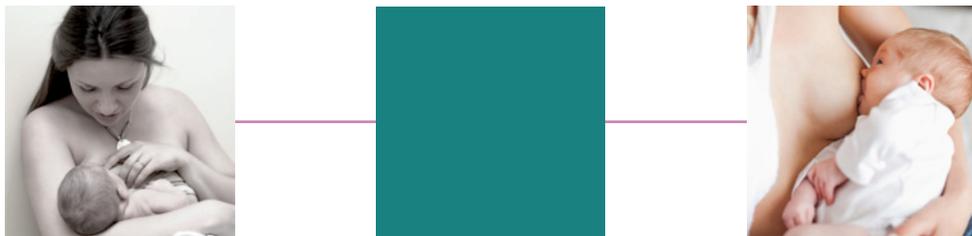
Étape n°1 : Préparation

- Lavez vous les mains ;
- Trouver un endroit confortable où se sentir à l'aise ;
- Prendre un récipient « tasse ou bol » propre.

Étape n°2 : Stimulation du réflexe d'éjection

- Masser les cellules qui sécrètent le lait et les canaux lactifères ;
- Commencez par le haut du sein. Appuyer fermement contre la cage thoracique ;

- Du bout des doigts, tracez sur la peau des petits cercles à un endroit précis du sein ;
- Après quelques secondes, déplacez les doigts vers un autre endroit du sein ;
- Continuer à masser le sein en spirale jusqu'à ce que vous atteigniez l'aréole ;
- Ensuite, caressez la surface du sein de haut en bas jusqu'au mamelon ;
- Ce léger massage vous aidera à vous détendre et contribuera à stimuler le réflexe d'éjection.



Étape 3 : Expression du lait

Drainer les canaux lactifères terminaux :

- Placer le pouce, l'index et le majeur sur le sein à environ 2,5 à 3 cm de la base du mamelon ;
- Placer le pouce au dessus du mamelon à midi et les deux autres doigts sur le mamelon en formant la lettre C ;
- Eviter d'entourer le sein ;

- Appuyer fermement et directement les doigts vers l'arrière contre la cage thoracique. Si vous avez des seins volumineux, soulevez le sein avant d'appuyer contre la cage thoracique ;
- Roulez simultanément le pouce et les deux doigts vers l'avant comme pour prendre vos empreintes digitales pour comprimer et vider les canaux lactifères.

Ce mouvement de roulement du pouce simule le mouvement de la langue du bébé et la contre-pression des deux autres doigts stimule l'action du palais du bébé.

Le mouvement d'expression du lait imite la succion du bébé en comprimant et en drainant les canaux lactifères terminaux sans blesser les tissus fragiles du sein.

- Répéter en cadence pour drainer les canaux lactifères terminaux : placez, poussez, roulez, placez, roulez.

Après plusieurs mouvements, quelques gouttes de lait peuvent couler. Ensuite, quand un flux de lait est amorcé, le lait se met à gicler, parfois dans tous les sens.

Quand le lait coule moins, changez de sein, faire pareil.

