



## L'expression du lait

- ➔ Pour soulager un sein engorgé,
- ➔ En cas de séparation prolongé, lorsque le bébé naît prématurément ou doit être hospitalisé, elle permet le maintien de la lactation.

### Pour exprimer le lait maternel :

Le moment idéal est tout de suite après la tétée puisque le mécanisme d'éjection est déjà amorcé. Dans le cas où l'enfant n'a bu qu'à un sein, vous aurez à ce moment là plus de facilité à vider l'autre sein.

Au début les séances devront être courtes, de 5 à 10 minutes par sein. Vous les allongerez au fur et à mesure que la quantité de lait augmentera. Il est normal de ne tirer que quelques gouttes au début de l'expression. Soyez patiente.

### L'expression manuelle :

- ➔ Lavez-vous les mains avec minutie afin d'éviter toute contamination,
- ➔ Disposez un récipient large, profond, bien lavé et rincé sur une surface propre près de vous,
- ➔ Asseyez-vous confortablement en vous penchant vers l'avant pour que votre sein tombe au dessus du bol,
- ➔ Vous pouvez masser délicatement votre sein par des mouvements circulaires ou caresses superficielles dès la base du mamelon et frottez doucement le mamelon avec la paume de la main,

➔ Placez le pouce et l'index à la limite de l'aréole. Le mouvement s'exécute en 2 temps, sans faire glisser ou déplacer les doigts sur la peau :



➔ Pressez le sein en poussant vers les côtes :





## L'expression manuelle (suite)

➔ Rapprochez le pouce et l'index en fermant comme s'il sagissait d'une pince :



➔ Il n'est pas nécessaire d'exercer une forte pression.

➔ Répétez ce geste plusieurs fois. Il reproduit la succion du bébé lorsqu'il comprime le sein avec sa langue : le lait coule goutte à goutte au début, puis en jet avec le temps.

➔ Faites le tour du sein en déplaçant les doigts pour vider tous les réservoirs du lait :

