

# Exprimer le lait maternel

## Comment tirer le lait à la main

**PREMIEREMENT** : regarder la vidéo du Docteur Jane Morton à <http://newborns.stanford.edu/Breastfeeding/HandExpression.html>

La vidéo complète : Making Enough Milk, the Key to Successful Breastfeeding... Planning for Day One est disponible à [www.breastmilk solutions.com](http://www.breastmilk solutions.com)

**DEUXIEMEMENT** : masser doucement le sein.

**TROISIEMEMENT** : former un « C » avec les doigts et les placer à environ 2,5 cm du bord de l'aréole ; le mamelon se trouvera entre le pouce et l'index. C'est en faisant des essais que vous trouverez où placer vos doigts pour obtenir plus facilement du lait.

- PRESSER** en direction de la cage thoracique.
- COMPRESSER** le sein entre le pouce et l'index. Continuer la compression vers l'arrière du sein et éviter de faire glisser les doigts vers le mamelon.
- RELACHER** la pression et répéter le processus

L'expression manuelle stimule la production de lait et contribue à l'augmentation de la lactation. Si vous apprenez à tirer à la main avant la naissance, il sera plus facile de le faire si votre bébé ne tète pas bien. Tirer à la main et nourrir à la cuillère après la tétée permettront de stimuler les seins. Le bébé recevra plus de lait. Il n'y a pas de risques et beaucoup d'avantages à faire cela. Les femmes qui commencent à tirer leur lait à la main dans les heures qui suivent la naissance et le font au moins 5 fois par jour produisent plus de lait.



**PRESSER... COMPRESSER... RELACHER...**

**QUATRIEMEMENT** : procéder ainsi et alterner les seins (droite, puis gauche et ainsi de suite).

**CINQUIEMEMENT** : recueillir le lait dans une cuillère ou, quand les quantités augmentent, dans une petite tasse ou dans la tétérille du tire-lait.



Au début, si vous tirez votre lait à la main, pendant les 48 premières heures après la naissance, vous pourrez ne voir que quelques gouttes. Ensuite, au bout de quelques jours, vous commencerez à voir de petits jets. Comme pour tout, c'est avec de la pratique que vous aurez de bons résultats ; persévérez et vous prendrez le coup de main.

Copyright ©2011 Breastmilk Solutions. Tous droits réservés.