



L'expression manuelle du lait : quelques conseils

Brochure destinée aux parents



CONTACT

Maternité



064/27.66.09



information@chu-tivoli.be



www.chu-tivoli.be



EXPRESSION MANUELLE DU LAIT : QUELQUES CONSEILS

référence : COMMAT006

Rédacteurs : Maternité

Conception graphique : Service communication

Crédits photos : CHU Tivoli, Jordan Fernemont pour le CHU Tivoli

Adobe Stock, Flaticon

E.R. : CHU Tivoli

L'expression manuelle du lait... De quoi s'agit-il ?

Il s'agit d'un massage manuel de l'aréole du sein dans le but d'extraire du colostrum puis du lait.

Quelques indications ...

A chaque fois que vous le désirez :

- Récolter du colostrum ou du lait :
 - › Pour mettre bébé en appétit.
 - › Améliorer la digestion du bébé nauséeux.
 - › Offrir du colostrum ou du lait en plus de la tétée.
 - › Recueillir du lait pour le nouveau-né au centre de réanimation néonatale.
 - › Stimuler la mise en route de la production de lait.
 - › Assouplir l'aréole en début de congestion mammaire (seins tendus).
 - › Hydrater, soigner le mamelon.

Comment procéder concrètement ?

En deux étapes :

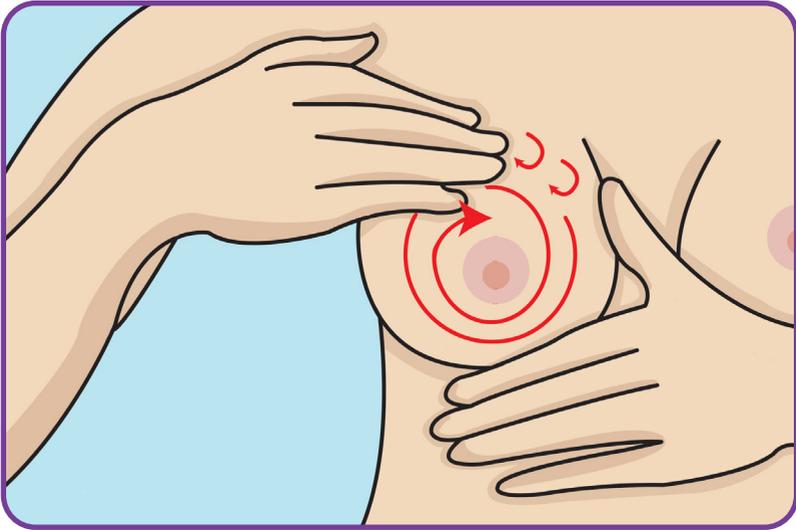
- › La première étape consiste en un massage du sein et de l'aréole.
- › La deuxième à exprimer le lait.

Au préalable :

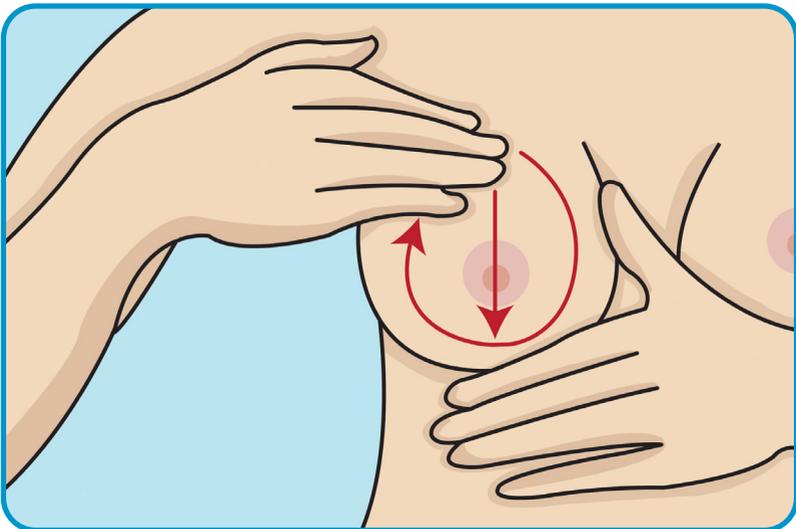
- › Installez-vous dans un endroit confortable et calme.
- › Lavez-vous soigneusement les mains.
- › Stocker le lait au frigo entre 0 et 4 degré (pendant 48h au maximum).
- › Notez la date et l'heure de recueil sur votre récipient.

Etape 1 : le massage du sein et de l'aréole

- › Avec 3 ou 4 doigts, faites des mouvements circulaires de l'extérieur du sein vers l'aréole.



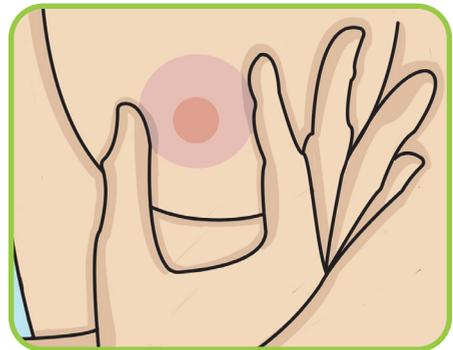
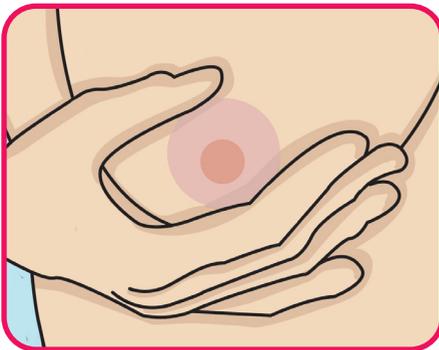
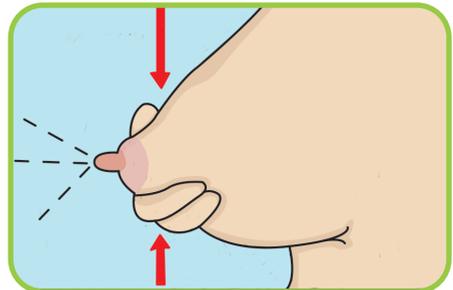
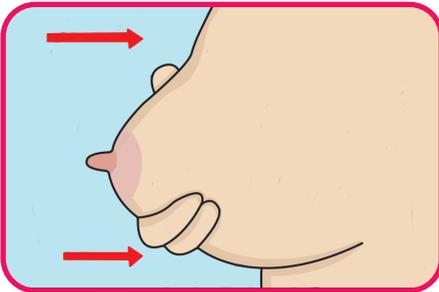
- › Avec les mains à plat, avancez progressivement de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon.
- › Répétez l'opération tout autour de la circonférence des seins.



Etape 2 : le massage du sein et de l'aréole

- › Placez votre pouce (au-dessus), l'index et le majeur (en dessous), à 2 ou 3 cm en arrière de l'aréole en formant la lettre C.
- › Pressez doucement, tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique.
- › Rapprochez doucement les doigts sans les déplacer sur la peau.
- › Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le lait ne coule plus.
- › Déplacez ensuite vos doigts tout autour du sein et recommencez.
- › Passez à l'autre sein chaque fois que l'écoulement diminue.

N.B. : Il faut parfois plusieurs minutes avant que le colostrum puisse être récolté, surtout les premières fois.



Numéros et sites utiles



Infor-allaitement : 02/242.99.33



Allaitement Infos : 071/31.61.16



Leche league : 02/268.85.80

Rdv au : 064/27.66.09

L'allaitement maternel : consultation pré et post-natale

Une sage-femme vous accueille pour dialoguer autour de l'allaitement : questions, préoccupations, idées reçues et informations essentielles pour le succès d'un allaitement maternel.



Playlist
parent-enfant





Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli

Avenue Max Buset, 34 - 7100 La Louvière

Tél. : 064/27 61 11 • Fax: 064/27 66 99

www.chu-tivoli.be