

# Expression du lait maternel à la main

## Qu'est-ce que l'expression manuelle?

- Cette technique consiste à masser vos seins avec vos mains et doigts pour stimuler la sécrétion du lait maternel.
- Commencez à exprimer avant ou après la naissance de votre enfant. Veuillez consulter votre professionnel de la santé si vous souhaitez exprimer votre lait manuellement avant la naissance.

## Pourquoi exprimer à la main

- Pour augmenter votre quantité de lait
- Pour soulager les seins durs (engorgés).
- Pour avoir une réserve de colostrum ou de lait avant la naissance afin d'éviter l'utilisation des substituts de lait maternel à l'hôpital.

## Se préparer pour l'expression

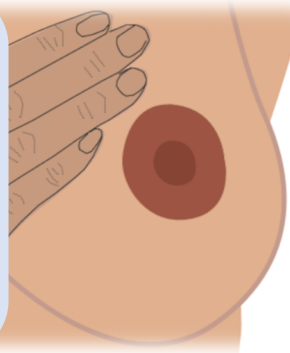
- Choisissez un endroit où vous êtes à l'aise.
- Lavez vos mains avant de commencer.
- Asseyez-vous avec le dos droit en vous penchant légèrement vers l'avant.
- Suivez les instructions indiquées. Il se peut que quelques essais soient nécessaires avant que des gouttes de lait s'écoulent.
- L'expression manuelle deviendra de plus en plus facile avec la pratique!

## Comment exprimer votre lait

1

### Massez délicatement le sein.

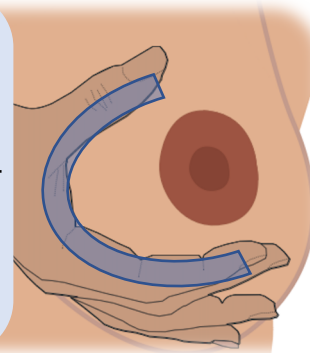
Commencez par le haut du sein et descendez la main vers le bas jusqu'au mamelon.



2

### Formez la lettre C autour du sein.

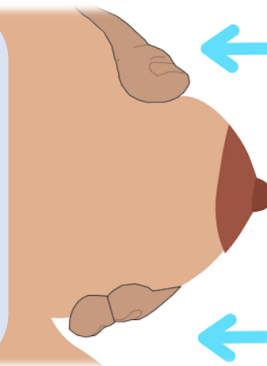
Placez le pouce au-dessus et les doigts en-dessous du mamelon. Gardez 1 à 2 pouce de distance entre vos doigts et le mamelon.



3

### Poussez contre la poitrine.

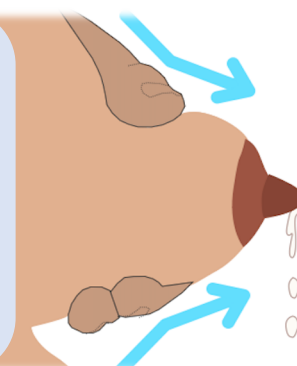
Gardez votre pouce et vos doigts en forme de C autour du mamelon.



4

### Expression.

Rapprochez votre pouce et vos doigts. Roulez vers l'avant, mais ne touchez pas l'aréole. Relâchez, et répétez tout de suite.



## Conserver le lait maternel

- Collectez le lait maternel dans un flacon stérile (ex. tasse, seringue) et conservez-le au réfrigérateur pendant 4 jours ou dans le congélateur pendant 12 mois.
- N'oubliez pas de sceller le contenant et d'inscrire la date à laquelle le lait a été exprimé pour la première fois.

Cliquez ici pour accéder à une démonstration vidéo