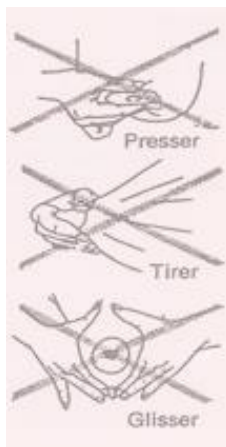


Toute l'opération doit durer de 20 à 30 minutes environ :

- Massez, caressez, secouez
- Extraire le lait pendant 5 à 7 minutes
- Massez, caressez, secouez
- Extraire le lait pendant 3 à 5 minutes.
- Massez, caressez, secouez
- Extraire le lait pendant 2 à 3 minutes

A EVITER :

- Ne pas presser le sein : risque d'ecchymoses.
- Ne pas tirer sur le sein : abîme les tissus
- Evitez de faire glisser la main sur le sein : risque d'irriter la peau



Pour conserver votre lait, référez-vous à notre fiche « Conservation du lait »



Technique MARMET



LAIT TENDRE

Association
d'aide à l'allaitement



EXPRESSION MANUELLE DU LAIT MATERNEL

03 85 32 59 19



Association Lait-Tendre : Siège Social : 71700 Tournus 03 85 32 59 19

www.lait-tendre.com

Action réalisée avec le financement du groupement régional de santé publique de Bourgogne

EXPRESSION MANUELLE DU LAIT MATERNEL

INDICATIONS :

- Etablir, augmenter ou maintenir la production de lait quand le bébé ne peut téter
- Remplacement d'une tétée complète
- Recueil de colostrum les premiers jours à la maternité pour compléter un bébé qui a perdu beaucoup de poids

AVANTAGES :

- Méthode naturelle
- Le contact peau à peau stimule le réflexe d'éjection du lait
- Toujours à portée de main
- Pratique et gratuit
- Certains tire-lait peuvent être inconfortables ou inefficaces

MÉTHODE :

Toujours commencer l'extraction manuelle par une stimulation du réflexe d'éjection (pendant 2 à 3 min)

1) Massez les alvéoles et les canaux lactifères.

- Commencez par le haut du sein en appuyant fermement sur la cage thoracique.
- Tracez des cercles du bout des doigts.
- Après quelques secondes déplacez les doigts vers un autre endroit.



2) Caressez la surface du sein

- De haut en bas en un mouvement semblable à un léger chatouillement.
- Continuez ce mouvement en faisant le tour du sein



3) Secouez le sein

Se pencher en avant de manière à ce que la gravité aide au réflexe d'éjection. Si trop douloureux la maman peut soutenir son sein par en dessous avec sa main et secouer doucement le sein.

POUR EXTRAIRE LE LAIT

- Placez le pouce au-dessus du mamelon et les 2 autres doigts en dessous.



- Appuyez fermement les doigts directement contre la cage thoracique.



- Roulez simultanément le pouce et les 2 doigts vers l'avant. Ce mouvement comprime et vide les canaux lactifères sans abîmer les tissus délicats du sein.



- Répétez en cadence pour bien vider les réservoirs. Placez les doigts, appuyez, roulez. Déplacez les doigts autour du mamelon de manière à vider les autres canaux. Utilisez les 2 mains sur chaque sein.

