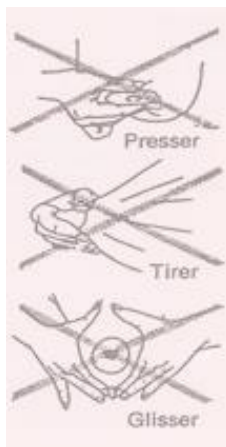


**Toute l'opération doit durer de 20 à 30 minutes environ :**

- 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](http://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.

