EXPRESSION MANUELLE

TECHNIQUE

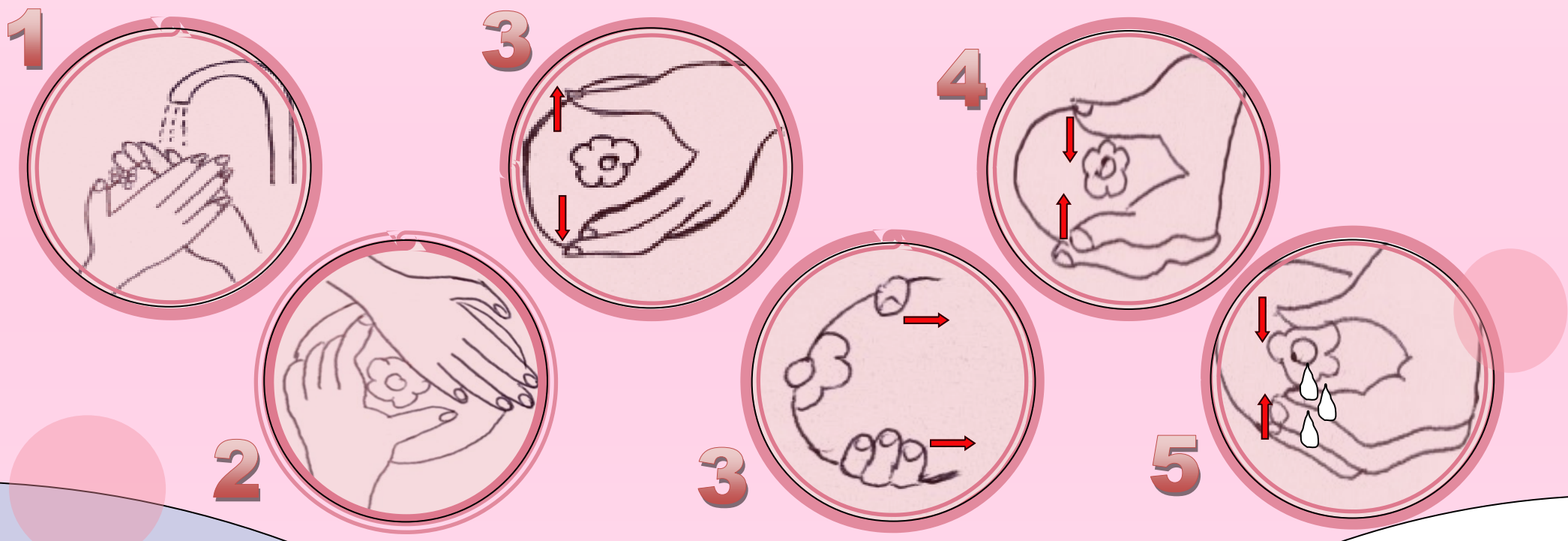
- Bien se laver les mains à l'eau et au savon avant d'exprimer. (1)
- Préparer un biberon propre avec une étiquette pour la date et l'heure.
- Poser un linge humide et tiède quelques minutes sur les seins ou prendre une douche chaude.
- Masser délicatement les seins avec les deux mains en faisant des petits cercles. (2)
- Se pencher légèrement en avant pour faciliter la réception du lait.
- Former un C avec le pouce et l'index à 2 ou 3 cm du mamelon.(3)
- Effectuer une pression avec les doigts sur le sein vers le thorax.(3)
- Maintenir les doigts en pressant avec l'index et le pouce comme une pince. Ne pas faire une trop forte pression, cela ne doit pas produire de marque ni de douleur. Les doigts ne doivent pas glisser sur le sein ni étirer le mamelon. (4)
- Répéter ces gestes plusieurs fois (±60 fois) vers le thorax puis la pince (presse, compresse relâche presse compresse...).
- Le lait coulera goutte à goutte au départ puis par petits jet.(5)
- Changer de sein chaque fois que l'écoulement diminue.

Pensez à votre bébé et essayez de vous détendre pour optimiser l'expression.

Il est possible de ne récupérer que quelques gouttes si le bébé vient de téter ou s'il boit de bonnes quantités au sein.

OBJECTIF

- Exprimer du **colostrum** en anténatal et en post natal.
- Permet au bébé de boire en cas d'absence de la mère (césarienne, sortie,...)
- **Stimuler le réflexe** d'éjection et augmenter l'écoulement du lait.
- **Assouplir** le sein avant une tétée si les seins sont trop tendus.
- Soulager l'engorgement.
- **Augmenter la production de lait**



CONSEILS

Il n'y a pas de moment idéal pour exprimer son lait, cependant nous pouvons vous conseiller :

- **plutôt le matin** quand les seins sont bien pleins,
- lorsque bébé **n'a bu qu'un sein** sur les deux,
- lorsque les seins sont **engorgés**, lourds ou tendus,
- **entre deux tétées**,
- pendant la tétée de **l'autre sein**,
- lorsque l'on saute une tétée,
- à la fin d'une tétée les premiers jours **pour calibrer la lactation**.

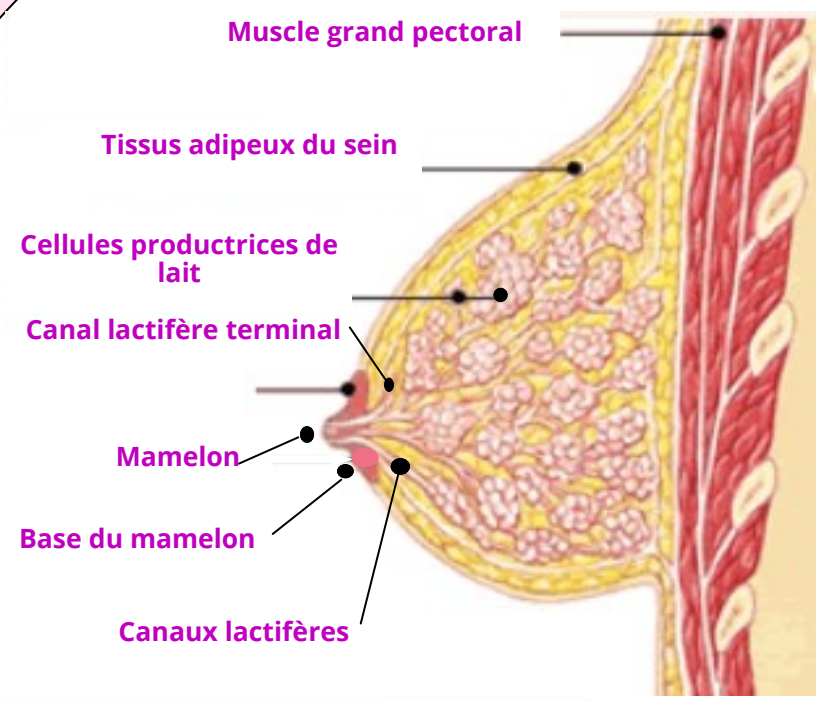
Donner le lait tiré plutôt à la tasse ou à la cuillère.

Eviter le biberon les 4 à 6 premières semaines, cela risque d'altérer la succion au sein et de créer une confusion sein/biberon.

AVANTAGES

- **gratuit**
- **pratique**
- **naturel**
- **écologique**

COUPE DU SEIN



Coordonnées équipe référente IHAB :
allaitement@ghpso.fr

RD : GP/SOIN/4-4/11 - Version : 0 - Application : 04-11-22