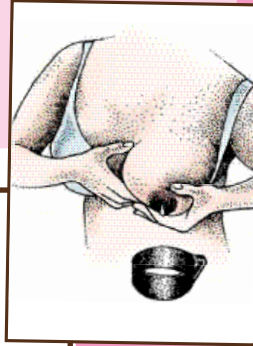


Allaitement maternel

EXPRESSION MANUELLE

Quand l'expression du lait avec les mains est utile

De nombreuses femmes trouvent que l'expression manuelle est une manière efficace de pomper quand cela est seulement nécessaire d'une façon occasionnelle. Dans les premiers jours, quand seul le colostrum (le premier lait) est présent et quand la production de lait n'est pas abondante, il est plus facile d'exprimer le lait manuellement qu'avec un tire-lait. Quand le volume de lait augmente, de nombreuses femmes trouvent aussi l'expression manuelle plus facile.



L'EXPRESSION MANUELLE EST UTILE

- Pour obtenir du lait maternel pour un bébé qui ne saisit pas le sein.
- Pour soulager quand les seins sont pleins ou en cas d'engorgement
- Pour obtenir des gouttes de lait pour éveiller un bébé endormi ou pour encourager un bébé qui a du mal à saisir le sein.
- Pour tenter de débloquer les canaux lactifères.
- Pour obtenir du lait pour le frotter sur les mamelons douloureux.
- Pour assouplir les seins qui sont pleins afin que ce soit plus facile pour le bébé de saisir le sein.
- Pour augmenter la production de lait en vidant complètement les seins après la tétée ou après avoir pompé.

RAPPEL...

- Avec un nouveau-né il est important d'allaiter ou d'exprimer le lait au moins 8 à 12 fois par jour pour maintenir la production.
- Défendez-vous et pensez à votre bébé.
- L'expression manuelle devient de plus en plus facile avec le temps et ne devrait pas faire mal.
- L'astuce pour exprimer le lait manuellement est de découvrir où positionner les doigts. Expérimentez jusqu'à ce que vous trouviez ce qui marche le mieux pour vous.
- Si vous exprimez le lait afin d'augmenter la production, passez d'un sein à l'autre. En exprimant de chaque côté 2 ou 3 fois, la production de lait peut augmenter avec le temps.
- Si vous avez des inquiétudes concernant votre production de lait, veuillez contacter un consultant ou un professionnel de lactation.

CONSEILS POUR UN BON ÉCOULEMENT DU LAIT

- Si votre bébé n'est pas avec vous, regardez une photo de votre bébé.
- Utilisez des compresses chaudes sur vos seins.
- Exercez-vous dans la douche quand l'eau chaude coule sur vos seins- cela marche bien si vous êtes en train d'essayer d'assouplir des seins engorgés quand votre bébé a de 2 à 5 jours.

COMMENT EXPRIMER LE LAIT

- Lavez-vous les mains et appropriez-vous un récipient à col large pour attraper le lait.
- Pour commencer, massez doucement les seins pendant quelques instants pour encourager la montée ou l'écoulement du lait.
- Mettez votre pouce d'un côté du sein et 2 ou 3 doigts de l'autre côté, à environ 3 ou 4 centimètres du mamelon.
- Appuyez doucement sur votre sein vers l'intérieur de la cage thoracique.
- Comprimez ensemble le pouce et les doigts.
- Relâchez et recommencez. Attrapez les gouttes de lait dans le récipient au fur et à mesure qu'elles apparaissent.
- Quand le lait cesse de couler, tournez le pouce et les doigts dans une autre position autour du mamelon et recommencez jusqu'à ce que le sein soit vide.
- Exprimez le lait de la même manière de l'autre sein.
- Quand vous avez tout exprimé, versez le lait dans un biberon propre ou un récipient pour le conserver.

MISSOURI DEPARTMENT OF HEALTH AND SENIOR SERVICES
WIC and Nutrition Services
P.O. Box 570 Jefferson City, MO 65102-0570 573-751-6204
Un employeur à égalité des chances à l'embauche / discrimination positive.
Les services sont fournis sur une base non discriminatoire.

health.mo.gov/living/families/wic

WIC #29 (9/13)[French]