



# L'EXPRESSION MANUELLE DU LAIT

L'expression manuelle du lait stimule sa production et contribue à l'augmentation de la lactation.

## Avantages

Si vous tirez votre lait manuellement dans les heures qui suivent la naissance et par la suite, au moins 5 fois par jour, la production sera plus abondante. L'expression manuelle permet également :

- d'amorcer une tétée (flux d'éjection) ;
- d'assouplir une aréole trop tendue ;
- de soulager les seins tendus et congestionnés.

# Comment tirer son lait manuellement ?

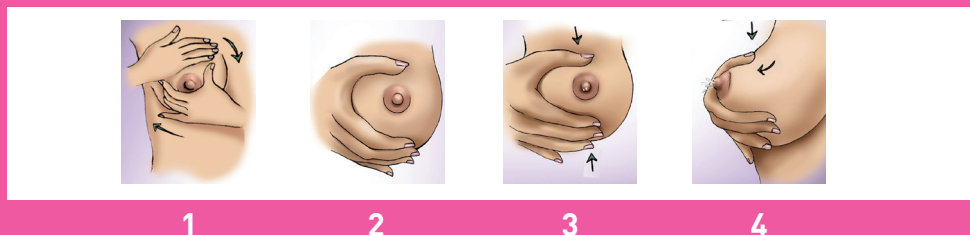
1. Massez doucement le sein.
2. Placez le pouce au-dessus du mamelon, l'index et le majeur sous le mamelon en formant la lettre C avec la main.

**Notez que le pouce et les doigts sont placés de manière à être en ligne avec le mamelon. Evitez d'entourer le sein.**

3. Sans déplacer le pouce et les doigts, exercez une légère pression vers l'arrière.
4. Rapprochez l'index des autres doigts et ramenez-les ensuite vers le mamelon.

**Répétez le processus 10 à 20 fois sur un sein et puis l'autre.**

**Remarque : ce geste doit être absolument indolore.**



**N'hésitez pas à prendre des douches ou à utiliser des compresses chaudes pour faciliter l'expression manuelle.**

Centre Hospitalier EpiCURA asbl  
Siège social :  
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

**T. : 078 / 150 170**  
**www.epicura.be**



**EpiCURA**  
mon hôpital