

Pourquoi exprimer son lait ?

Exprimer son lait, c'est le faire sortir en dehors de la tétée faite par le bébé. C'est une technique qui peut être utilisée dans plusieurs buts :

- Pour assouplir l'aréole et la rendre plus accessible au bébé.
- Pour soulager un sein engorgé, tendu ou avec des crevasses (si elles nécessitent une mise au repos du sein touché)
- Pour déclencher un réflexe d'éjection (au cas où bébé serait trop fatigué ou faible pour le déclencher par la succion)
- Pour récolter le lait si le bébé est séparé de sa mère ou n'est pas en mesure de téter.

Il y a trois possibilités pour exprimer son lait :

L'expression manuelle : facile et peu coûteuse

Les tire-laits manuels : utiles quand vous avez besoin d'exprimer votre lait de temps en temps et que la production de lait est bien établie.

Les tire-laits électriques : s'il faut tirer pendant une longue période ou stimuler la lactation.

Ce dépliant vous propose les informations principales. La sage-femme reste bien sûr disponible pour vous conseiller et répondre à vos questions.

« Quel motif l'homme a-t-il de souhaiter une longue vie sinon de pouvoir être utile au plus grand nombre ? » ERASME (1466-69 - 1536)



Hôpital Erasme
Route de Lennik 808-B - 1070 Bruxelles
T 02 555 31 11 — M contact@erasme.ulb.ac.be

Service de Gynécologie-Obstétrique
T 02 555 35 08 — M cons.gyn-obs@erasme.ulb.ac.be

www.erasme.ulb.ac.be

Editeur responsable : Pr Jean-Paul Van Vooren
Hôpital Erasme ULB - Route de Lennik 808 - B - 1070 Bruxelles
03/2020 - xxx

Hôpital
Erasme



ULB

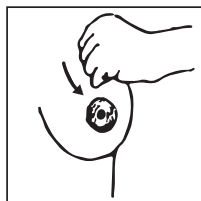
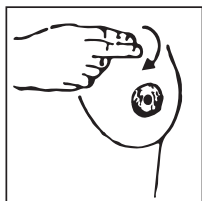
Exprimer son lait, le conserver, le donner

Service de Gynécologie-Obstétrique

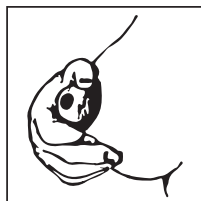


L'expression manuelle

1. **Préparer le sein.** Une douche chaude, une bouillotte, un massage doux du sein par petits mouvements circulaires et puis vers l'aréole, peuvent favoriser l'écoulement du lait.



2. **Placer sa main.** Placer la pulpe de l'index et du majeur sur le bord extérieur de l'aréole (à 2 ou 3 cm du mamelon) puis le pouce juste en face.



3. **Démarrer le mouvement.** Effectuer un mouvement de pression en recul vers le thorax. Tout en maintenant cette pression, rapprocher les doigts environ une fois par seconde, sans glisser vers le mamelon. Cela ne doit pas faire mal.
4. **Varier la position.** Placez vos doigts à différents endroits autour de l'aréole pour stimuler tous les canaux lactifères.
5. **Alterner entre les deux seins.** Si vous exprimez votre lait pour le récolter, passez à l'autre sein dès que la production diminue.

→ Précautions à prendre

- Bien se laver les mains à l'eau chaude savonneuse avant d'exprimer son lait et/ou de manipuler le matériel
- Le matériel en contact avec le lait est nettoyé à l'eau chaude savonneuse, rincé puis stérilisé avant chaque usage.



Le tire-lait électrique

Vous pouvez louer un tire-lait auprès de la maternité, de la pharmacie ou de votre mutuelle, ou en acheter un.

1. **Préparer le sein** (comme pour l'expression manuelle).
2. **Se détendre** (musique, coussins, boisson chaude, photo du bébé).
3. **Exprimer le lait près de son bébé** si c'est possible.
4. **Veiller à utiliser un embout adapté** à la taille de votre mamelon.
Au début, régler sur la puissance minimum (aspiration) et fréquence maximum (comme le début de la tétée).
5. **Lorsque les flux d'éjection apparaissent**, on peut augmenter la puissance et diminuer la fréquence (comme lorsque le bébé commence à avaler).
6. **Lorsque l'écoulement de lait ralentit**, on exprime le lait de l'autre sein.
7. **Essayer d'exprimer le lait aux deux seins** en même temps (deux embouts) car cela augmente la quantité produite et fait gagner du temps.
8. **Prendre patience.** Il est possible qu'aucun flux de lait ne se produise les premières fois.
Ne vous inquiétez pas, ça viendra !

Combien de fois par jour exprimer son lait ?

Si votre bébé ne parvient pas à téter, commencer dans les deux heures qui suivent la naissance (préférer l'expression manuelle pour ne pas perdre le précieux colostrum).

Ensuite essayer d'exprimer 6 à 8 fois par 24 heures, y compris la nuit, et sans dépasser 6 heures d'intervalle entre 2 séances.

La fréquence pourra être augmentée au moment de la congestion mammaire (montée de lait)

Lorsque le bébé commence à téter au sein, continuer à exprimer le lait car au début il prendra moins que ce que vous produisez et la lactation risque de diminuer.

Comment conserver le lait maternel ?

- Quatre heures à température ambiante (s'il fait moins de 25°C)
- Trois jours à 4°C (au fond du frigo mais pas dans la porte)
- Deux semaines dans le freezer du frigo
- Six mois dans le congélateur à -18°C
- Un lait décongelé au frigo et non réchauffé se conserve 4 heures à température ambiante et 24 heures au frigo (ne pas recongeler)
- Un lait réchauffé ne se conserve pas
- Plusieurs récoltes du même jour peuvent être rassemblées mais doivent au préalable être refroidies avant d'être cumulées.

Comment réchauffer le lait maternel ?

Pas au micro-ondes mais au bain-marie à 37°C (vous pouvez utiliser un chauffe-biberon en position 1).

Comment donner le lait au bébé ?

Idéalement pas au biberon : cela risque de perturber le réflexe de succion. Utilisez plutôt une tasse, une cuillère, une seringue ou un dispositif d'aide à la lactation.

→ Stérilisation

À chaud : après savonnage à l'eau chaude et rinçage, faire bouillir 20 minutes. Tout doit être complètement sous l'eau bouillante. Égoutter le matériel sur un linge propre.

À froid : après savonnage à l'eau chaude et rinçage, mettre le matériel dans un récipient non métallique rempli de la solution de stérilisation (pastille + eau du robinet, voir la notice pour les instructions). Au bout de 20 minutes, le matériel est stérile. Égoutter sur un linge propre.