Tirer son lait manuellement

Pourquoi tirer son lait manuellement ?

1. pour exprimer une goutte de lait
2. pour désengorger les seins tendus
3. pour tirer du lait pour un repas de votre bébé

Préparation

- Lavez-vous les mains.
- Les ongles doivent être courts et propres. Ne portez pas de bijoux (qui grifferaient la peau).
- Installez-vous confortablement, dans un endroit calme.
- Caressez et massez les seins en douceur, faites-les bouger délicatement. Cette opération permet de détendre la poitrine.
- Roulez délicatement le mamelon entre le pouce et l'index. Cela stimule le tissu nerveux et favorise la libération des hormones qui permettent de faire sortir le lait (réflexe d'éjection).

Comment tirer son lait ?

- Placez le pouce, l'index et le majeur à une distance d'environ 2,5 à 4 cm du mamelon, là où se trouve le tissu glandulaire (vous aurez l'impression de sentir des petits grains de raisin). La distance entre le mamelon et le tissu glandulaire varie d'une femme à l'autre.
- Commencez par placer le pouce au-dessus du mamelon et les deux autres doigts en-dessous. Par la suite, vous pourrez placer les doigts de part et d'autre du mamelon.
- Poussez délicatement le pouce, l'index et le majeur en direction de la cage thoracique. Les doigts doivent pousser : ils ne glissent par sur la peau et ne s'écartent pas. Le mouvement se fait parallèlement au sein, vers l'arrière.
- Pressez ensuite les doigts en les ramenant vers le mamelon.
- Faites ensuite rouler le pouce, l'index et le majeur vers l'avant (comme pour faire sortir du dentifrice d'un tube).
- Répétez ce mouvement, toujours en suivant le même rythme.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 01/02/2021 0520 5268-FR

En résumé: placez les doigts, pressez vers la cage thoracique, ramenez vers le mamelon, roulez. Reprenez la position de départ, cage thoracique, mamelon, roulez, ... en rythme. Vous serez peut-être récompensée par une goutte de lait dès le premier mouvement. En général, la première goutte n'apparaît qu'après quelques mouvements, lorsque le réflexe d'éjection se met en place.

Est-ce que je m'y prends correctement ?

- Le pouce, l'index et le majeur doivent parcourir la totalité du sein , pour que tout le sein soit mis à contribution.
- Pendant que la première main exprime le lait, placez l'autre main en-dessous, au-dessus ou sur le côté du sein pour masser simultanément le tissu glandulaire sous-jacent. Effectuez de petits mouvements de massage circulaires à l'aide du pouce, de l'index et du majeur. Conseil : effectuez ces massages toujours en direction du mamelon.
- Massez le sein et non la peau en travaillant par mouvements de palpation.
- Il est possible qu'après avoir massé une glande (et exprimé tout le lait), vous ne la sentiez quasiment plus sous vos doigts : c'est la preuve que vous avez été efficace ! Le lait a été exprimé hors de la glande. Passez ensuite à une autre glande encore pleine et recommencez.
- Les doigts ne doivent ni pincer (douloureusement), ni tirer, ni glisser, au risque d'abîmer le sein et le tissu glandulaire.

Tirer son lait exige un certain apprentissage et ne se maîtrise pas du jour au lendemain. Nous espérons que cette brochure vous y aidera.

Une question ? Un problème ? Nos sages-femmes sont là pour vous aider !

Service maternité AZ Delta
Campus Rumbeke **t** 051 23 61 71
Campus de Menin **t** 056 52 24 95

www.azdelta.be

Source : Service maternité AZ Delta, 8 Avril 2019