

# 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 pas 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.

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](http://www.azdelta.be)

*Source : Service maternité AZ Delta, 8 Avril 2019*