



L'expression manuelle

- **Placer les doigts et le pouce** en opposition de chaque côté de l'aréole et étirer l'aréole en ramenant la main vers le grill costal (mouvement de la main de la mère en direction de son corps).
 - **Ramener les doigts et le pouce** depuis le sein vers l'aréole tout en pressant l'aréole entre les doigts.
 - **Relâcher/presser** de façon rythmique.
 - **Répéter le même mouvement** sur tous les cadrans pour exprimer tout le lait du sein et éviter la survenue de zones engorgées et douloureuses
 - **Exprimer le lait sur un sein** jusqu'à ce que le flux ralentisse, puis exprimer l'autre sein ; revenir sur le premier sein et exprimer, alternativement, l'un et l'autre sein.
- [D'après IYCGC participant's manual – WHO 2006)].*

Les situations où une mère peut avoir besoin d'exprimer son lait :

- Donner le colostrum pour un bébé séparé.
- Aider le bébé à téter en amorçant le flux de lait.
- Soulager une tension mammaire.
- Reprise du travail.
- Tirer du lait pour le bébé sans utiliser le tire-lait...

Donner des informations sur l'hygiène du recueil et de la conservation du lait :

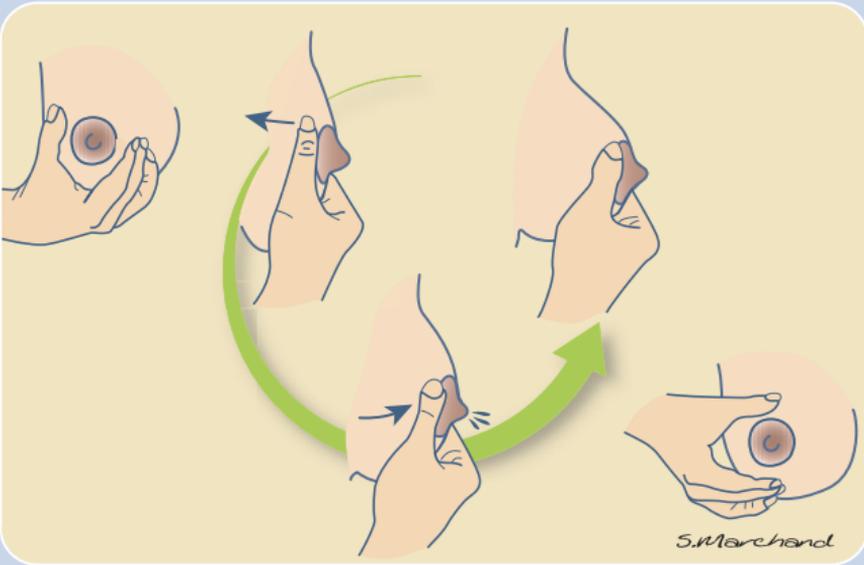
- Lavage des mains.
- Récipient de recueil : nature et contenance en fonction de la quantité et de son usage – tasse, biberon, cuillère ou seringue pour le colostrum.

Favoriser le réflexe d'éjection du lait (Ocytocine) :

- Aide émotionnelle : éviter les blocages d'ordre émotionnel.
- Aide pratique : confort, chaleur, convivialité.
- Stimuler sur l'aréole en étirant les récepteurs.
- Éviter que le sein ne soit engorgé, dur, douloureux.

Durée de l'expression variable selon l'objectif :

- Tirer du lait pour un bébé séparé de sa mère.
- Soulager une tension mammaire.
- Aider un bébé à téter.



Encourager la mère à apprendre le geste pour être autonome en cas de besoin.

Conservation :

- pour consommation sous 48 h : à 4 °C
- pour consommation possible dans les 4 h : à température ambiante (AFSSA 2005).

Veiller à l'intimité, bébé à proximité si possible, voire en peau à peau, absence de douleur.

Dans une pièce chaude, serviette ou douche chaude, massage du dos.

Si bébé séparé de sa maman : objet, photo, vêtement...

A partir du moment où le réflexe d'éjection est déclenché, exprimer du lait, pour donner au bébé, peut prendre entre 20 et 30 mn.

Quand un sein arrête de couler, alterner avec l'autre sein.