

Techniques en allaitement

Expression du lait maternel - EN GÉNÉRAL

Pourquoi?

- **Pour créer une réserve de lait :**
 - Pour une sortie ponctuelle (ex : une soirée sans bébé)
 - Pour une absence prolongée (ex : une chirurgie planifiée)
 - Pour une activité régulière (ex : un retour au travail)
- **Pour augmenter la production de lait**
- **Pour le tire-allaitement exclusif (TAE)**

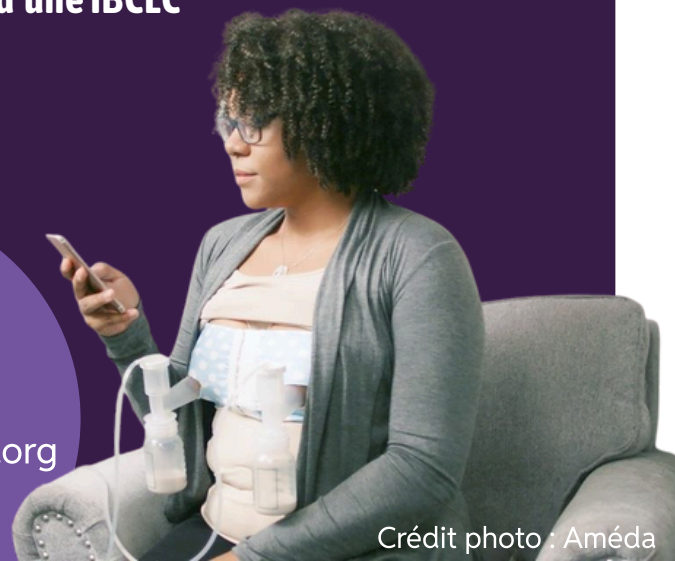
À retenir

- **Pour les bébés prématurés, suivre les directives de l'hôpital**
- **Fiche sur la conservation du lait maternel :**



Choix de la technique

- Dépend de la fréquence d'expression
- L'achat d'un tire-lait **usagé n'est pas** recommandé dans bien des cas
- Attendre **après** la naissance avant d'acheter un tire-lait
- L'expression manuelle (avec les mains) peut être utile pour les besoins ponctuels (voir la section)
- Pour l'achat d'un tire-lait personnel, privilégier une marque spécialisée en équipement d'allaitement, qui vend des pièces séparément
- Un tire-lait électrique double (grade hospitalier) peut être loué pour augmenter la production ou pour le tire-allaitement exclusif (TAE)
- **Demandez l'aide d'une marraine ou d'une IBCLC**



Références :

- Le Petit Nourri-Source, 7e édition
- Mieux-vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans, INSPQ 2025



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

© Fédération Nourri-Source

www.nourri-source.org

2026

Crédit photo : Améda

Techniques en allaitement

Expression du lait maternel - EN GÉNÉRAL

- Avoir des attentes raisonnables, il est normal d'exprimer des petites quantités les premières fois
- Avec l'expérience, la quantité devrait augmenter
- La quantité de lait exprimée ne reflète pas la production de lait

À retenir

- **Quantité de lait bue par bébé après la première semaine de vie :**
 - Étendue par boire : 30 à 135 mL
 - Étendue par 24h : 478 à 1300 mL
 - Moyenne par jour : 800 mL
- **Réflexe d'éjection : après 1 ou 2 minutes de stimulation, le lait commence à couler plus (bébé au sein avale plus vite ou lait qui jaillit lors de l'expression). Certaines femmes ressentent un picotement ou une pression, dans les seins, d'autres non.**



Avant l'expression

- **Quand exprimer :**
 - Si bébé n'a bu qu'un seul sein
 - Quand bébé dort plus longtemps
 - Après la tétée, le matin, etc.
- Choisir un endroit calme
- S'asseoir confortablement avec le matériel à portée de main
- Rester détendue
- Penser à bébé, l'imaginer au sein (photo) ou sentir un de ses vêtements
- Écouter de la musique ou lire un livre
- **Pour stimuler le réflexe d'éjection :**
 - Masser le sein délicatement
 - Faire rouler le poing sur le sein
 - Appliquer une compresse chaude quelques minutes avant l'expression
 - Stimuler les mamelons (effleurer ou les faire rouler entre ses doigts)

Références :

- Le Petit Nourri-Source, 7e édition
- Mieux-vivre avec notre enfant de la grossesse à 2 ans, INSPQ 2025



FÉDÉRATION
Nourri-
Source

© Fédération Nourri-Source

www.nourri-source.org

2026



Crédit photo : Améda