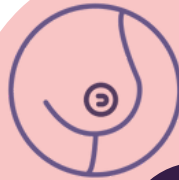


Techniques en allaitement

Expression du lait maternel - EXPRESSION MANUELLE



Exprimer le lait avec les mains

1. Bien se laver les mains
2. Choisir un récipient propre et large
3. Se pencher légèrement vers l'avant
4. Former une pince avec le pouce et l'index entre 2 et 5 cm du mamelon
5. Comprimer vers le thorax sans faire glisser les doigts, puis relâcher
6. Continuer jusqu'à ce que le flot augmente, puis diminue
7. Déplacer les doigts autour de l'aréole
8. Recommencer le mouvement
9. Quand le tour du sein a été fait, passer à l'autre sein à partir de l'étape 4
10. Après, revenir au premier sein, puis à nouveau au 2e

Méthode simple et gratuite

- Meilleure façon pour extraire le colostrum
- Aucune douleur ne doit être tolérée
- Ne doit pas laisser de traces sur les seins
- Prévoir un autre récipient pour recueillir le lait du 2e sein s'il coule en même temps
- Fiche sur les alternatives à la bouteille:



Références:

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



© Fédération Nourri-Source

www.nourri-source.org

2026



Crédit photo : Améda