

Techniques en allaitement

Expression du lait maternel - TIRE-LAIT



À retenir

- **Aucune douleur ne doit être tolérée**
- **Faire mesurer ses mamelons au besoin**
- **Fiche Comment savoir si la coupole du tire-lait est de la bonne grandeur :**



Technique

1. Se laver les mains
2. S'installer confortablement
3. Stimuler le réflexe d'éjection comme décrit dans la section « Avant l'expression »
4. Réchauffer les coupoles avec de l'eau chaude peut aussi aider à stimuler le réflexe d'éjection
5. Centrer les mamelons dans les coupoles
6. Pomper manuellement ou régler le tire-lait électrique à une vitesse rapide et une succion faible pour stimuler le réflexe d'éjection (arrivée du lait qui prend 1 à 2 minutes)
7. Ensuite, diminuer la vitesse et augmenter l'intensité
8. Continuer 15 à 20 minutes

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