



Selon la situation, on choisira un tire-lait électrique (simple ou double pompage) ou manuel (avec différents diamètres pour la têterelle) adapté à ses besoins.

## POINT ALLAITEMENT

# Exprimer du lait maternel : comment s'y prendre ?

Exprimer son lait manuellement ou utiliser un tire-lait n'est pas une évidence, particulièrement lors des premiers essais. Un peu de technique, un peu d'entraînement, de la patience, plein de pensées envers son bébé et ça devient rapidement plus facile.

### QUELLE TECHNIQUE UTILISER ?

Pour obtenir du lait, on peut utiliser un tire-lait ou exprimer son lait à la main. On peut même associer les deux techniques lors d'une même séance. Certaines mères maîtrisent facilement l'expression manuelle, alors que d'autres préféreront un tire-lait. Peu importe la technique, l'important est d'exprimer suffisamment de lait sans trop de fatigue et d'arriver à vider le sein pour obtenir un lait riche en graisses. L'expression manuelle peut aussi être utile pour récupérer juste quelques millilitres de lait, pour nettoyer un petit nez bouché par exemple.

### QUEL TIRE-LAIT CHOISIR ?

#### Identifier ses besoins

Le choix du tire-lait dépend avant tout de son utilisation. Pour une utilisation ponctuelle, un tire-lait manuel fait parfaitement l'affaire. Pour une utilisation régulière, par exemple une maman au travail exprimant du lait

une ou deux fois par jour, un tire-lait électrique est plus approprié, même si certaines mamans y arrivent aussi avec un tire-lait manuel.

D'autres paramètres sont également à prendre en compte : la place disponible pour s'installer, l'encombrement et le poids de l'engin, la proximité d'une prise électrique, l'utilisation de piles ou d'un adaptateur voiture... Tout ceci peut aussi influencer le choix du type de matériel.

Un tire-lait manuel est souvent moins encombrant et bruyant qu'un électrique. En revanche, ce dernier est plus efficace : davantage de lait exprimé en moins de temps, moins de fatigue puisqu'il n'y a pas à pomper, un rythme d'aspiration régulier assurant une meilleure stimulation et récolte. Un tire-lait double pompage permet de tirer les deux seins en même temps : la stimulation étant double, il y a plus de chance de récolter davantage de lait qu'un tirant un sein après l'autre, et, dans tous les cas, le temps pour exprimer le lait est réduit presque de moitié. Ce type de tire-lait est particulièrement utile dans le cas d'une maman exprimant du lait pour son bébé prématuré : les séances se substituent souvent au bébé et doivent stimuler les seins pour lancer et maintenir la production lactée.

➔ Suite page 64

→ Suite de la page 63

## Les marques

Il en existe plusieurs, certaines n'étant malheureusement pas à recommander... Quelques valeurs sûres : les marques Medela, Ameda (distribué par Almafil en France) et Avent proposent des tire-laits manuels et électriques. La marque Kitett propose depuis peu le modèle Fisio, enfin de bonne qualité.

De manière générale, on peut se rendre compte qu'un tire-lait est techniquement bien et adapté à la mère d'après les critères suivants :

- l'expression de lait ne doit jamais être douloureuse ;
- la tétérelle (la partie que l'on place sur le mamelon) doit être adaptée au diamètre du mamelon. Ce dernier doit pouvoir coulisser librement, sous peine de voir apparaître des crevasses. Certaines marques proposent des tétérelles de tailles différentes ;
- pour un tire-lait manuel, le système de pompage permet de régler la force et le rythme des aspirations et génère un minimum de fatigue ;
- un tire-lait électrique doit permettre de régler automatiquement, à l'aide d'un ou plusieurs boutons, la force et la fréquence des aspirations, sous peine de risques de blessures si l'aspiration est trop forte et non réglable. Par exemple, n'utilisez pas un tire-lait proposant uniquement un bouton marche/arrêt sans possibilité de régler ces paramètres, ni un autre demandant de boucher un trou avec un doigt pour rythmer les aspirations ;
- le tire-lait doit permettre de reproduire la succion du bébé, soit un cycle d'aspiration jusqu'à 40 à 50 aspirations/minute et une force d'aspiration entre 200 et 300 mm Hg.

La location d'un tire-lait électrique est possible et souvent plus rentable que l'achat, surtout si une partie est remboursée comme c'est le cas en France (quelque soit l'âge de l'enfant). Dans ce cas, pensez à demander une ordonnance renouvelable, en faisant préciser le type (simple/double pompage) et la marque de tire-lait, ainsi que la mention "non substituable" pour ne pas avoir de mauvaises surprises à la pharmacie.

## COMMENT EXPRIMER DU LAIT ?

### Avant de commencer la séance d'expression et pendant

Il est recommandé de se mettre en condition : relaxation, pas de stress, photos de bébé à admirer et ses vêtements à respirer, penser à bébé et au plaisir de l'avoir dans les bras, prendre son bébé contre soi s'il est là, prendre son temps et éviter de faire travailler son "cerveau cartésien" (ne pas stresser, par exemple, au sujet des millilitres de lait à récolter pendant l'expression). On peut également masser doucement le sein et le mamelon afin de provoquer le réflexe d'éjection : effleurer le mamelon et le rouler entre les doigts pour le stimuler,



Un tire lait électrique double pompage permet de récolter davantage de lait en moins de temps.

faire des petits cercles tout autour du sein, appliquer des compresses chaudes sur le sein. Le bébé peut téter pendant qu'on exprime du lait sur l'autre sein, ceci permet de déclencher facilement le réflexe d'éjection sur le sein tiré.

### Exprimer avec un tire-lait

Il est important de bien placer le mamelon au centre de la tétérelle adaptée en taille, afin d'éviter les frottements et les douleurs. Ce n'est pas la dépression qui fait venir le lait, mais avant tout la reproduction de la succion du bébé. Pour provoquer le réflexe d'éjection, on commence par des suctions rapides et peu fortes (1 à 2 par seconde). Cela peut prendre plusieurs minutes. Puis quand le lait arrive, expulsé par le sein et aidé par l'aspiration, on passe à des suctions plus lentes et amples.

N'aspirez pas trop fort, cela ne fera pas sortir davantage de lait mais risquera de faire mal. Quand le lait n'arrive plus, on peut reprendre la succession d'aspirations rapides pour provoquer un nouveau flux de lait, ou passer à l'autre sein, puis revenir au premier. Il peut également être nécessaire de refaire quelques stimulations manuelles pour provoquer un nouveau réflexe d'éjection.

### Exprimer manuellement

Même si on ne l'utilise pas régulièrement, il est fortement conseillé de connaître la méthode Marmet pour exprimer son lait à la main, bien qu'il faille un peu de temps pour l'acquérir.

**NE JAMAIS FAIRE DE RELATION ENTRE CE QU'ON AURA RÉUSSI À EXPRIMER ET CE QUE LE BÉBÉ BOIT DIRECTEMENT AU SEIN : BÉBÉ EST BIEN PLUS EFFICACE !**



Rien ne vaut de voir pratiquer cette méthode pour l'assimiler. Pour recueillir le lait, prévoyez un récipient large, les jets de lait pouvant aller dans plusieurs directions. Le lait est ensuite transféré dans le flacon de conservation.

#### Quelques points clés :

1. placer les doigts en C autour de la base du mamelon (à 3 à 5 cm), le pouce d'un côté, les autres doigts de l'autre, le mamelon bien au milieu ;
2. la pression doit s'exercer vers la cage thoracique en premier, et jamais en pinçant le mamelon ;
3. rouler les doigts sur la peau (sans les faire glisser) comme pour prendre des empreintes digitales. Il peut être difficile de rouler le pouce et les autres doigts en même temps quand on apprend cette technique, on peut alors laisser les doigts à plat et ne rouler que le pouce ;
4. relâcher la pression, replacer les doigts et reprendre au point 2 ;
5. quand le lait n'arrive plus, décaler les doigts ou utiliser l'autre main pour passer au quartier de sein suivant ;
6. changer de sein dès que le lait ne vient plus et reprendre ensuite.

#### LES MESURES D'HYGIÈNE

Avant de manipuler le matériel et d'exprimer du lait, il faut se laver les mains. Une douche quotidienne est largement suffisante pour nettoyer les seins. Pour un bébé en bonne santé, il n'est pas nécessaire de stériliser le matériel (si ce n'est juste après l'achat/location). Il suffit de le rincer sous l'eau dès la fin de l'utilisation et ensuite de le laver soigneusement à l'eau chaude savonneuse. Seule la situation particulière d'exprimer du lait pour un bébé fragile (bébé prématuré ou don au lactarium) demande de stériliser le matériel (tire-lait et flacons) et de nettoyer les mamelons avant l'expression.

#### QUAND EXPRIMER DU LAIT ?

Il n'y a pas de règle. Si c'est un tirage occasionnel, il vaut mieux éviter de tirer juste après une tétée : bébé étant déjà passé, il restera moins de lait et la récolte

### Extraction Manuelle du Lait Maternel LA TECHNIQUE MARMET

1



2



3



pourra être démoralisante. Le matin est souvent un bon moment, un peu avant une tétée. Le lait prélevé ne manquera pas au bébé, les seins sauront produire assez de lait pour le tirage et l'enfant. En revanche, le bébé risque de demander un peu plus souvent à téter pour prendre sa ration journalière. Si on met en place un tirage régulier tous les jours, on peut placer l'expression entre deux tétées éloignées. La récolte pourra être faible au début, mais, après quelques jours, la production s'adaptera pour produire quotidiennement du lait pour ce tirage en plus des tétées. ■

MARTINE VERGNOL  
CONSULTANTE EN LACTATION IBCLC

#### Pour aller plus loin

De nombreux documents sur le site de La Leche League France : [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org), mot-clé "Tirer son lait".  
Méthode d'expression manuelle Marmet, en version pdf sur le site Le Lien Lacté [www.lelienlacte.com](http://www.lelienlacte.com), dossier "Tirer son lait".