

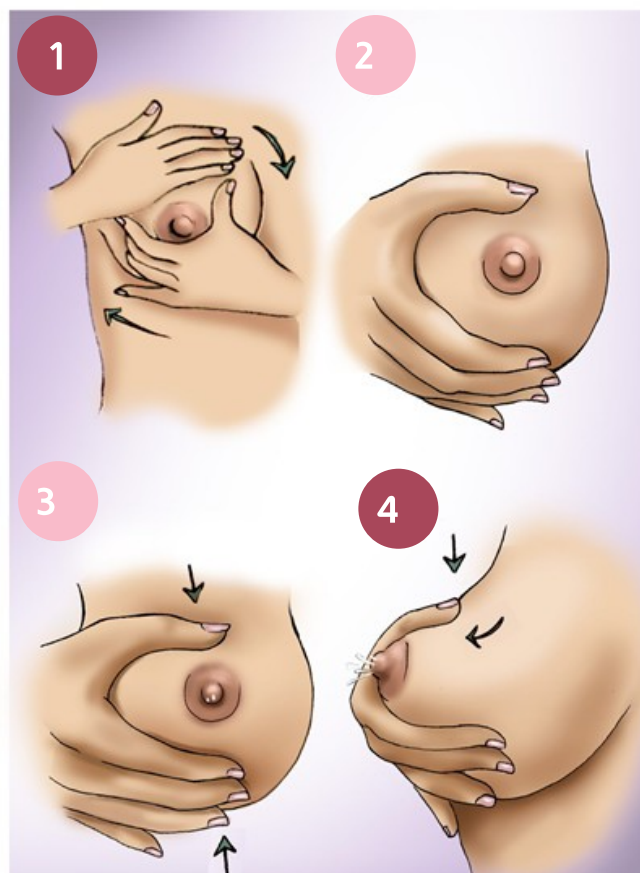
# Comment exprimer manuellement du lait?

## → Pourquoi ?

- > stimuler la lactation
- > récolter du lait
- > favoriser le désir de téter
- > assouplir le sein
- > soulager une tension ou une douleur dans les seins

## → Comment ?

- > favoriser un environnement calme et intime
- > se laver les mains à l'eau savonneuse. Laver également le récipient dans lequel le lait a été récolté (cuillère, gobelet, biberon,...)
- > masser le sein par des mouvements circulaires (1)
- > placer les doigts en « C » à environ 3 cm de l'aréole (2), reculer vers le thorax (3), presser et revenir vers l'avant sans laisser glisser les doigts (4)
- > cela ne doit pas être douloureux
- > il est important de prendre le temps nécessaire pour obtenir le résultat souhaité.



## → Conservation du lait maternel

Lieu	T°	idéal	Acceptable
T° ambiante	19° à 26° C	4 heures	6 à 8 heures
Au réfrigérateur	< ou = à 4° C	72 heures	Jusqu'à 8 jours

- > Il est très important que le lait soit recueilli dans des conditions d'hygiène et de propreté optimales.
- > Il est recommandé de ne pas utiliser de micro-ondes pour réchauffer le lait.



Comment exprimer  
Le lait manuellement ?



Cliniques du Sud Luxembourg  
Service maternité

