

Extraction Manuelle du Lait Maternel

LA TECHNIQUE MARMET

Plus que toute autre méthode à ce jour. la technique Marmet d'extraction manuelle, qui favorise le réflexe d'éjection du lait, a donné de bons résultats à des centaines de mères. Même les mères expérimentées, qui ont déjà réussi à tirer leur lait manuellement, trouveront que cette méthode permet de recueillir plus de lait. Mais surtout celles, qui n'avaient pu auparavant tirer qu'une petite quantité (ou pas du tout) de lait, obtiendront avec cet technique d'excellents résultats.

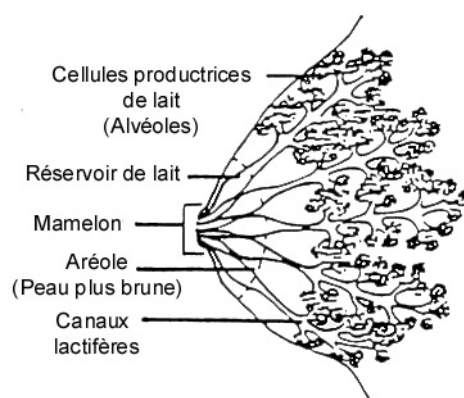
LA TECHNIQUE EST IMPORTANTE

Lorsqu'on observe une mère qui tire son lait, il est difficile de bien distinguer tous ses mouvements. La main, dans ce cas, va plus vite que l'œil. Ainsi plusieurs mères trouvent-elles difficile de tirer manuellement leur lait, même après avoir assisté à une démonstration ou en avoir lu une brève description. Certes, il est possible d'extraire du lait en se servant de méthodes manuelles moins efficaces. Cependant, ces méthodes, lorsqu'elles sont utilisées souvent et régulièrement, peuvent facilement abîmer les tissus mammaires, entraîner des ecchymoses et même irriter gravement la peau. La technique Marmet d'extraction manuelle a été mise au point par une mère qui, pour des raisons médicales, a dû tirer son lait pendant une longue période de temps. Ayant constaté que son réflexe d'éjection du lait n'agissait pas aussi bien que pendant les tétées, elle développa alors une méthode de massage et de stimulation pour favoriser ce réflexe. La clé du succès de cette technique réside donc dans la réunion de ces deux méthodes: extraction manuelle du lait et massage pour stimuler le réflexe d'éjection. Cette technique est efficace et ne devrait causer aucun problème. On l'apprend facilement en suivant attentivement les instructions. Comme pour tout autre apprentissage, il est important de s'exercer avec application.

LES AVANTAGES

Tirer manuellement son lait présente de nombreux avantages par rapport a. méthodes mécaniques d'aspiration du lait • Certains tire-lait mécaniques peuvent être inconfortables et inefficaces. • Plusieurs mères préfèrent tirer leur lait manuellement parce que c'est une méthode plus naturelle. • Le contact peau à peau est plus stimulant que la sensation du plastique, ce qui facilite généralement le réflexe d'éjection du lait. • La méthode est pratique. • Elle est écologiquement supérieure. • Elle est toujours "à portée de la main". • Et surtout, elle est gratuite!

LE FONCTIONNEMENT DU SEIN



Le lait est produit dans les alvéoles. Une partie du lait s'écoule continuellement le long des canaux et s'accumule dans les réservoirs. Sous l'effet d'une stimulation les alvéoles éjectent un surplus de lait dans les canaux lactifères (réflexe d'éjection).

POUR EXTRAIRE LE LAIT

Comment drainer les réservoirs

1. PLACER le pouce le pouce l'index et le majeur à environ 1 ou 1-1/2 pouce du mamelon.

Utilisez cette mesure comme guide seulement car elle ne représente pas nécessairement le contour de l'aréole, le périmètre de celui-ci pouvant varier d'une femme à l'autre.

Placez le pouce au dessus du mamelon et les deux autres doigts en dessous pour former un C (voir illustration).

Remarquez que les doigts sont placés de manière à ce que les réservoirs se trouvent juste en dessous.

Evitez d'entourer tout le sein.

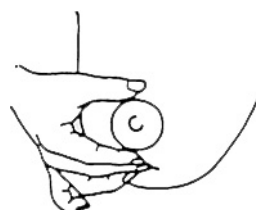
2. APPUYEZ FERMEMENT et directement les doigts contre la cage thoracique.

- Evitez d'écarter les doigts.
- Si vous avez de gros seins, soulevez le sein avant d'appuyer.

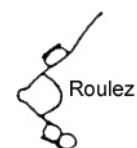
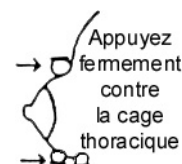
3. ROULEZ simultanément le pouce et les deux doigts vers l'avant comme pour prendre vos empreintes digitales.

- Ce **mouvement de rotation** du pouce et des doigts comprime et vide les réservoirs de lait sans abîmer les tissus délicats du sein.
- Observez bien dans l'illustration ci-contre la position des ongles du pouce et des deux doigts lors du mouvement.

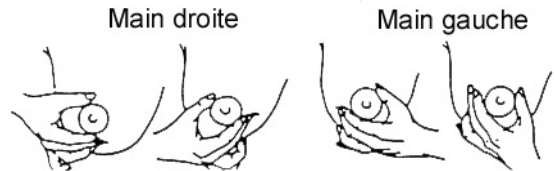
4. RÉPÉTEZ EN CADENCE pour bien vider les réservoirs.



- Placez les doigts, appuyez, roulez, placez les doigts, appuyez, roulez....

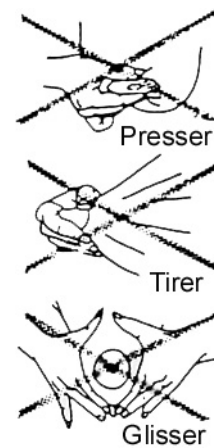


5. DÉPLACEZ le pouce et les doigts autour du mamelon de manière à vider les autres réservoirs. Utilisez les deux mains sur chaque sein. Les illustrations ci-contre indiquent la position des mains sur le sein droit.



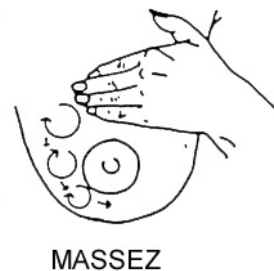
A ÉVITER

- **Évitez de presser le sein**, car cela risque de causer des ecchymoses.
- **Évitez de tirer sur le sein** et le mamelon, car cela risque d'abîmer les tissus.
- **Évitez de faire glisser la main** sur le sein, car cela risque d'irriter la peau (brûlures de friction).



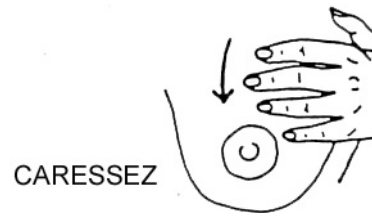
POUR FACILITER LE RÉFLEXE D'ÉJECTION Comment stimuler l'écoulement du lait

- MASSEZ** les alvéoles et les canaux lactifères.
 - Commencez par le haut du sein. Appuyez fermement contre la cage thoracique. Du bout des doigts, tracez sur la peau des cercles à un endroit précis du sein.
 - Après quelques secondes, déplacez les doigts vers un autre endroit.
 - Continuez de masser en décrivant une **spirale** jusqu'à ce que vous ayez atteint l'aréole.
 - Le mouvement est semblable à celui utilisé pour l'examen du sein.

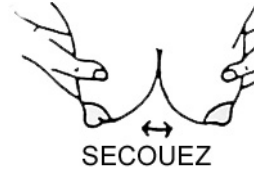


2. CARESSEZ la surface du sein de haut en bas jusqu'au mamelon en un mouvement semblable à un léger chatouillement.

- Continuez ce mouvement de haut en bas jusqu'au mamelon en faisant le tour du sein. Ceci vous aidera à vous détendre et contribuera à stimuler le réflexe d'éjection.



3. SECOUEZ votre poitrine tout en vous penchant vers l'avant de manière à ce que la gravité aide au réflexe d'éjection.



MARCHE À SUIVRE

Les mères qui doivent extraire leur lait pour remplacer complètement une tétée et celles qui doivent établir, augmenter et maintenir leur production de lait quand le bébé ne peut téter devraient procéder ainsi :

- Extraire le lait de chaque sein jusqu'à ce que l'écoulement diminue.
- Faciliter le réflexe d'éjection des deux seins en massant, caressant et secouant. Ceci peut se faire simultanément.
- Recommencer à nouveau une ou deux fois toute l'opération : tirer chaque sein pour stimuler le réflexe d'éjection. L'écoulement diminue généralement plus tôt les deuxième et troisième fois, à mesure que les réservoirs se vident.

TOUTE L'OPÉRATION devrait durer de 20 à 30 minutes environ.

Extraire le lait de chaque sein pendant 5 à 7 minutes.

Masser, caresser, secouer.

Extraire le lait de chaque sein pendant 3 à 5 minutes.

Masser, caresser, secouer.

Extraire le lait de chaque sein pendant 2 à 3 minutes.

N.B. Si la production de lait est déjà bien établie, les durées indiquées vous serviront de guide.

Observez le jet et changez de sein lorsqu'il diminue.

S'il n'y a pas encore de lait ou s'il n'y en a que très peu, respectez scrupuleusement les durées suggérées ci-dessus.

Reproduction d'un feuillet d'information de LLL