

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

### La technique est importante

Lorsqu'on observe une mère qui exprime son lait, il est difficile de bien distinguer tous ses mouvements. La main, dans ce cas, est plus rapide que l'œil. Ainsi, plusieurs mères trouvent-elles difficile d'exprimer manuellement leur lait, même après avoir assisté à une démonstration ou en avoir lu une brève description. Certes, il est possible d'exprimer 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 la peau.

La technique Marmet d'expression manuelle a été mise au point par une mère qui, pour des raisons médicales, a dû exprimer 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 mit alors au point une méthode de massage et de stimulation pour favoriser ce réflexe. La clé du succès de cette technique réside donc dans le jumelage de ces deux méthodes : l'expression du lait et le massage.

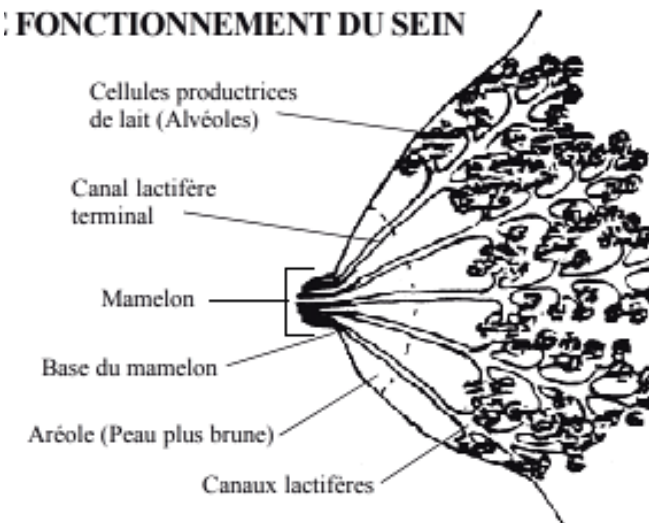
Cette technique est efficace et ne devrait causer aucun problème. On l'apprendra facilement en suivant attentivement les instructions. Comme pour tout autre apprentissage, il est important de s'exercer avec application.

### Les avantages

Exprimer manuellement son lait présente de nombreux avantages par rapport aux méthodes mécaniques d'expression du lait:

- Certains tire-lait mécaniques peuvent être inconfortables et inefficaces.
- Plusieurs mères préfèrent exprimer 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 supérieure du point de vue écologique.
- Elle est toujours "à portée de la main".
- Et surtout, elle est gratuite!

### ! FONCTIONNEMENT DU SEIN



## Expression manuelle du lait humain

Le lait est produit dans les cellules qui sécrètent le lait (alvéoles). Lorsque ces cellules sont stimulées, elles expulsent le lait dans les canaux lactifères (réflexe d'éjection du lait). Une petite partie du lait peut descendre le long des canaux et s'accumuler sous l'aréole dans la partie appelée canaux lactifères terminaux (portion distale des canaux lactifères).

Appuyer fermement et directement les doigts contre la cage thoracique.

Évitez d'écarter les doigts.

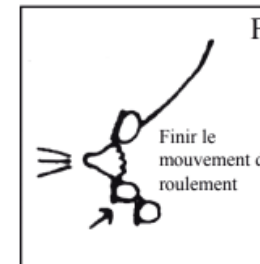
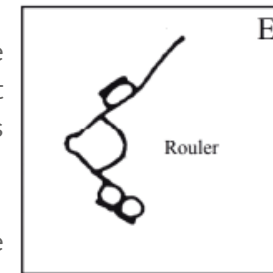
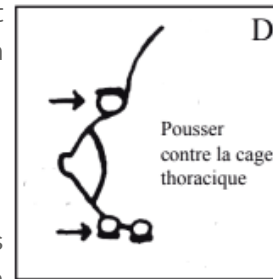
Si vous avez des seins volumineux, soulevez le sein avant d'appuyer contre la cage thoracique.

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

Finissez le mouvement de roulement. Ce mouvement de roulement du pouce simule le mouvement de vague de la langue du bébé et la contre-pression des deux autres doigts simule l'action du palais du bébé. Le mouvement d'expression du lait imite la succion du bébé en comprimant et en drainant les canaux lactifères terminaux sans blesser les tissus fragiles du sein.

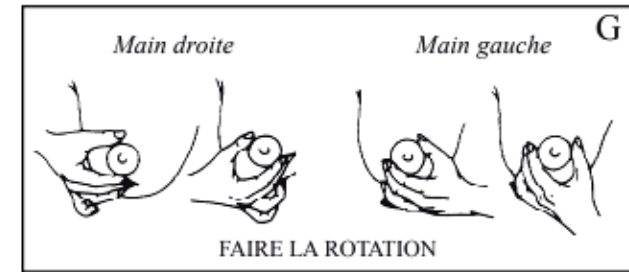
Observez dans les illustrations D, E et F la position des ongles du pouce et des doigts durant le mouvement.

Répéter en cadence pour drainer les canaux lactifères terminaux.



Placez, poussez, roulez; placez, poussez, roulez...

Déplacez le pouce et les doigts autour du mamelon de manière à atteindre d'autres canaux lactifères terminaux. Utilisez les deux mains sur chaque sein. L'illustration G montre les positions des mains sur le sein droit.



Observez la position des doigts en fonction des positions sur l'horloge (illustration G): 12 h et 6 h, 11 h et 5 h, 1 h et 7 h, 3 h et 9 h.

Évitez de comprimer le sein, puisque cette manœuvre peut entraîner des ecchymoses.

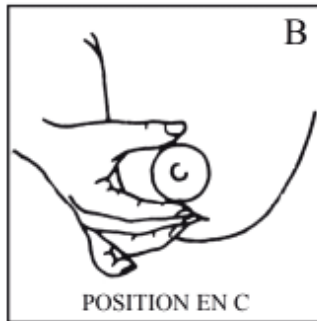
Évitez de tirer sur le mamelon et sur le sein car cela peut causer des dommages aux tissus du sein.

Évitez de glisser sur le sein car cela peut irriter la peau.

## POUR EXPRIMER LE LAIT

### Comment drainer les canaux lactifères terminaux

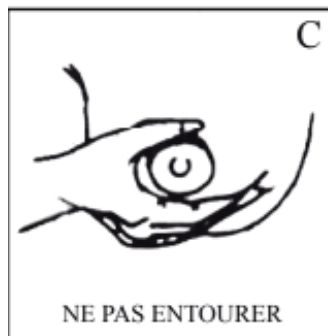
Placez le pouce, l'index et le majeur sur le sein à environ 2,5 à 3,125 cm (1 à 1 1/4 pouce) de la base du mamelon.



Utilisez cette mesure comme guide seulement car elle n'équivaut pas nécessairement au contour de l'aréole, le diamètre de celle-ci pouvant varier d'une femme à l'autre.

Placez le dessous du pouce au-dessus du mamelon à « midi » et le dessous des deux autres doigts sous le mamelon à « 6 heures » en formant la lettre « C » avec la main, tel qu'illustré. C'est la position de départ.

Notez que le pouce et les doigts sont placés de manière à être en ligne avec le mamelon.



Évitez d'entourer le sein.



## POUR FACILITER LE RÉFLEXE D'ÉJECTION

### Comment stimuler l'écoulement du lait

Massez les cellules qui sécrètent le lait 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 petits cercles à un endroit précis du sein.

Après quelques secondes, déplacez les doigts vers un autre endroit du sein.

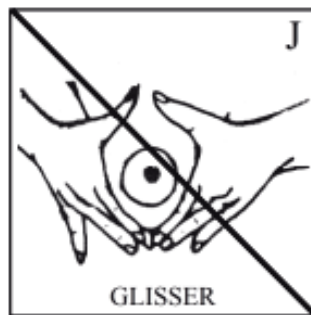
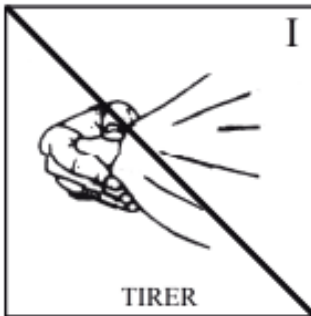
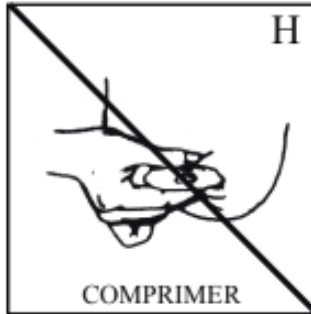
Ne glissez pas vos doigts sur la peau du sein.

Continuez de masser le sein en spirale jusqu'à ce que vous atteigniez l'aréole.

Le mouvement et la pression exercés ressemblent à ceux utilisés durant un examen du sein.

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.



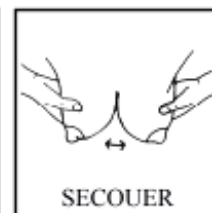
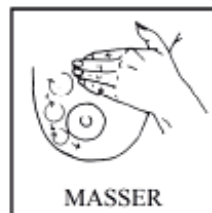
Ce léger massage vous aidera à vous détendre et contribuera à stimuler le réflexe d'éjection.

Secouez le sein 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 exprimer leur lait pour remplacer complètement une tétée ou pour maintenir leur production de lait quand le bébé ne peut téter devraient procéder ainsi:

- Exprimer le lait de chaque sein jusqu'à ce que l'écoulement diminue.
- Faciliter le réflexe d'éjection en massant, caressant, secouant les deux seins.
- Cela peut se faire simultanément pour les deux seins et ne prend qu'une minute environ.
- Répéter à deux autres reprises toute la marche suivie pour exprimer le lait des deux seins et stimuler le réflexe d'éjection. L'écoulement du lait diminue généralement plus rapidement la deuxième et la troisième fois à mesure que les canaux lactifères se drainent.



### DURÉE

Toute l'opération devrait prendre environ 20 à 30 minutes lorsque l'expression manuelle remplace une tétée.

- Exprimez chaque sein pendant 5 à 7 minutes.
- Massez, caressez, secouez durant environ une minute.
- Exprimez chaque sein pendant 3 à 5 minutes.
- Massez, caressez, secouez durant environ une minute.
- Exprimez chaque sein pendant 2 à 3 minutes.

À noter: Si la production de lait est bien établie, les durées indiquées vous serviront simplement de guide. Observez l'écoulement de votre lait et changez de sein lorsque l'écoulement de lait diminue. S'il n'y a pas encore de lait ou s'il n'y en a que très peu, respectez scrupuleusement les temps indiqués. Chaque portion de la marche à suivre ou les durées indiquées peuvent être utilisées ou répétées si nécessaire.