# Méthodes d’expression du lait chez les femmes qui allaitent

Becker GE, Smith HA, Cooney F. **Methods of milk expression for lactating women.** Cochrane Database of Systematic Reviews 2016, Issue 9. Art. No.: CD006170. DOI: 10.1002/14651858.CD006170.pub5.

La méthode la plus appropriée pour exprimer son lait peut dépendre de la période depuis la naissance, de l’objectif motivant l’expression, et de la mère et de l’enfant à titre individuel. Les interventions à faible coût comprenant une initiation précoce lorsque l’enfant n’est pas allaité, la relaxation, le massage,réchauffer les seins, l’expression manuelle ou les pompes moins onéreuses peuvent être aussi efficaces, voire plus efficaces, que les grandes pompes électriques pour certains résultats.

Article en anglais disponible : ici