

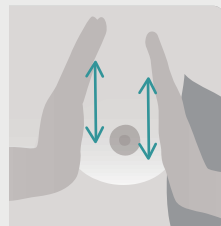
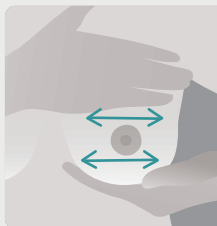
EXTRACTION MANUELLE DU LAIT MATERNEL



Le lait maternel est un véritable don de la nature ! Pour amorcer son écoulement, bébé provoque la montée de lait en tétant. Avant d'allaiter au sein, d'extraire votre lait à la main ou de le prélever au tire-lait, vous pouvez stimuler ce réflexe d'extraction en appliquant une compresse chaude sur vos seins ou en les massant. Les massages permettent de prévenir les engorgements mammaires. Lorsque les seins sont pleins, tendus et que bébé a du mal à saisir le mamelon, un massage manuel pour extraire quelques gouttes de lait peuvent être bénéfiques. Ces massages ne doivent jamais être douloureux. Privilégiez des mouvements doux, sans forcer.

Massage préparatoire

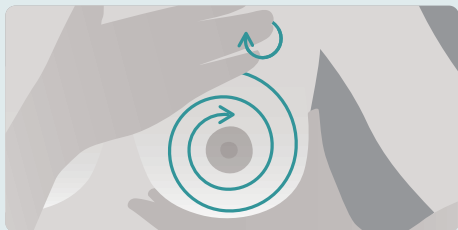
Au cours des premiers jours suivant l'accouchement, ou avant de tirer votre lait, ce massage peut favoriser la lactation et l'écoulement du lait. Saisissez l'un de vos seins entre vos deux paumes et faites des allers-retours en exerçant une légère pression. Massez chacun des deux seins de cette manière pendant environ une minute. Vous pouvez ensuite poursuivre avec un massage vous permettant d'extraire votre lait manuellement.



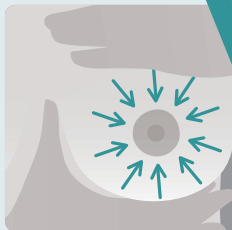
EXPRESSION MANUELLE DU LAIT EN QUATRE ÉTAPES

Conseil de l'experte en cas d'engorgement mammaire :

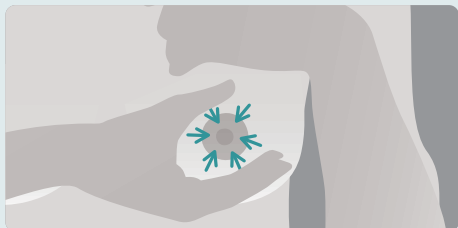
utilisez un mini-vibromasseur, pour évacuer l'engorgement mammaire en un rien de temps. Il vous suffit de placer le vibromasseur sur la zone dure et de la lisser en direction du mamelon.



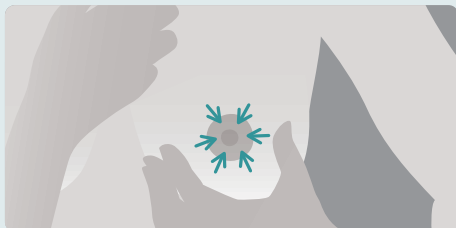
1. Massez votre sein en effectuant des **mouvements circulaires** du bout des doigts. Commencez à la base du sein et progressez en **spirale jusqu'au mamelon**.



2. Penchez vous en avant, lissez votre sein avec la paume de votre main de l'extérieur vers le mamelon. Répétez ce mouvement tout autour de la circonférence du sein.



3. Posez votre pouce et votre index à environ 2-3 cm en arrière de l'aréole, appuyez légèrement contre la cage thoracique, puis pressez le sein et faites rouler vos doigts vers le mamelon. Répétez ce **mouvement de roulement** rythmique pour extraire le lait.



4. Changez la position du pouce et de l'index autour de l'aréole et répétez les mouvements de roulement rythmiques en exerçant toujours une légère pression. Allez-y tout en douceur et évitez de pincer, de tirer ou d'écraser le mamelon.