



L'EXPRESSION MANUELLE DU LAIT

L'expression manuelle du lait aide au bon démarrage de l'allaitement maternel.

Avantages

Si vous tirez votre lait manuellement dans les heures qui suivent la naissance et, par la suite, au moins 5 fois par jour, la production sera plus abondante.

L'expression manuelle permet également :

- d'amorcer une tétée (flux d'éjection);
- d'assouplir une aréole trop tendue;
- de soulager les seins tendus et congestionnés.

Comment tirer son lait manuellement ?

1. Massez doucement le sein.
2. Placez le pouce au-dessus du mamelon, l'index et le majeur sous le mamelon en formant la lettre C avec la main.
Le pouce et les doigts sont placés de manière à être en ligne avec le mamelon afin d'entourer le sein.
3. Sans déplacer le pouce et les doigts, exercez une légère pression vers l'arrière.
4. Rapprochez le pouce des autres doigts et ramenez-les ensuite vers le mamelon. Répétez le processus 10 à 20 fois sur un sein puis l'autre.

Remarque : ce geste est indolore. La chaleur (douches et compresses chaudes) facilite l'expression manuelle du lait.



1



2



3



4

N'hésitez pas à prendre des douches ou à utiliser des compresses chaudes pour faciliter l'expression manuelle.

.....
Pour vos rendez-vous, un seul numéro
Lu-Ve • 8h-18h :

078 / 150 170

www.epicura.be

EpiCURA
mon hôpital