



L'EXPRESSION MANUELLE DU LAIT

L'expression manuelle du lait stimule sa production et contribue à l'augmentation de la lactation.

Avantages

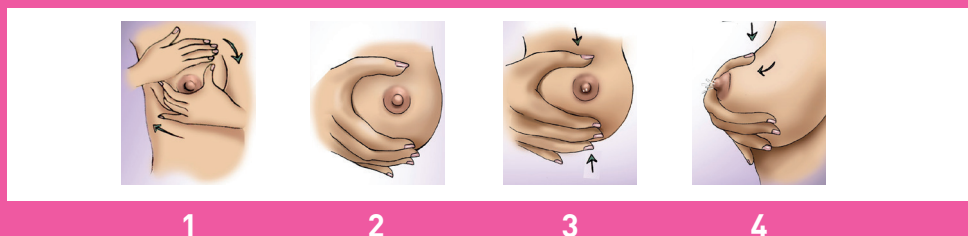
Si vous tirez votre lait manuellement dans les heures qui suivent la naissance et par la suite, au moins 5 fois par jour, la production sera plus abondante. L'expression manuelle permet également :

- 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.
Notez que le pouce et les doigts sont placés de manière à être en ligne avec le mamelon. Evitez d'entourer le sein.
3. Sans déplacer le pouce et les doigts, exercez une légère pression vers l'arrière.
4. Rapprochez l'index des autres doigts et ramenez-les ensuite vers le mamelon.
Répétez le processus 10 à 20 fois sur un sein et puis l'autre.

Remarque : ce geste doit être absolument indolore.



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

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital