

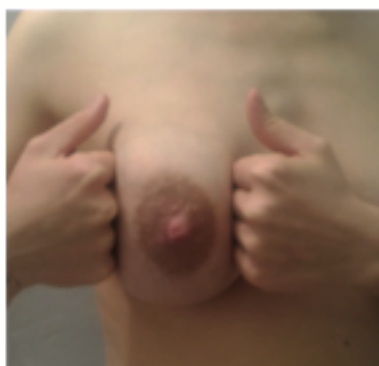
Expression manuelle

L'expression manuelle est une technique simple à apprendre qui peut t'aider à résoudre les problèmes de sein les plus courants. Les premiers jours après l'accouchement, elle pourra t'être utile si ton sein est trop plein, si le bébé a du mal à prendre le sein ou si tu es éloignée de ton bébé. Plus tard, elle te permettra de préparer le repas de ton enfant si tu dois t'en éloigner temporairement, par exemple pour reprendre le travail.

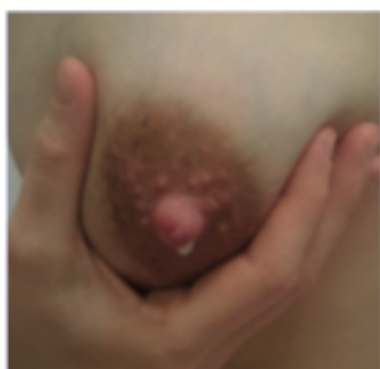
AVANT TOUT, PRÉPARE-TOI: lave-toi bien les mains, installe-toi dans une position confortable et détendue, pense à ton bébé ou regarde-le. Aie des récipients propres à disposition.



Masse le sein en créant de la chaleur.



Les mains partent de la base du sein et arrivent au téton en exerçant une légère pression.



Palpe doucement le sein à environ 4 cm du téton jusqu'à identifier une partie du sein qui semble avoir une consistance différente.



Place le pouce et l'index en forme de C et pousse-les délicatement vers l'arrière, vers le thorax. Puis presse le pouce contre l'index en comprimant le sein, et relâche la pression.



Il peut être nécessaire de répéter ces mouvements pendant quelques minutes avant de voir le lait sortir. Déplace ensuite tes doigts tout autour de l'aréole et passe à l'autre sein de la même manière.