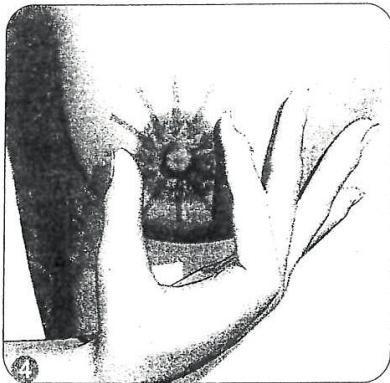
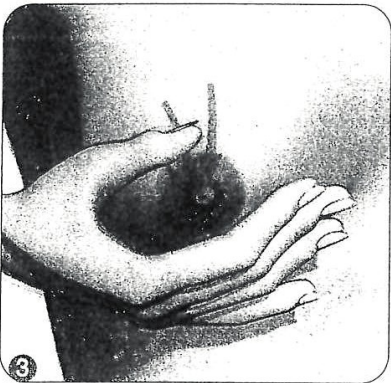
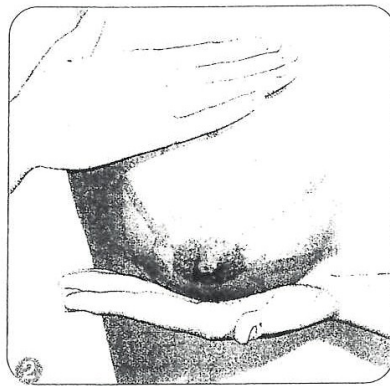
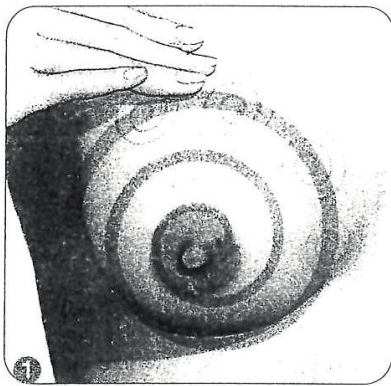


Si votre sein est très tendu, et que le bébé ne veut tout simplement pas téter, vous pouvez soulager cette tension en massant le sein et en exprimant ensuite très délicatement le lait à la main ou avec un tire-lait. Profitez de votre séjour à la maternité pour vous faire conseiller et apprendre à masser vos seins et à exprimer du lait.

Le massage des sein prévient l'engorgement et une éventuelle mastite et améliore l'écoulement du lait. En cas d'urgence, l'expression manuelle peut provisoirement remplacer un tire-lait



1. Pour vous masser le sein, faites un mouvement circulaire, de l'extérieur vers l'intérieur jusqu'au mamelon, avec 2 ou 3 doigts.

2. Appliquez votre paume toute entière sur votre sein et massez-le de la base à l'extrémité du mamelon.

3. Placez votre pouce et votre index sur le bord de l'aréole et exprimez le lait en douceur.

4. Changez la position du pouce et de l'index autour de l'aréole afin que le sein soit parfaitement vidé.