

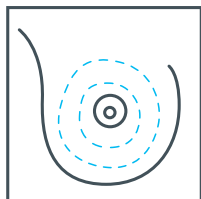
MASSAGE

EXPRESSION MANUELLE DE LAIT MATERNEL

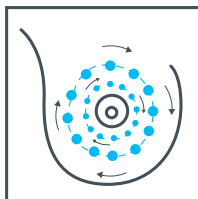
1ÈRE ÉTAPE

► **Masser le sein** à l'aide de petits massages circulaires avec 2, 3 ou 4 extrémités de doigts sans que les doigts ne glissent sur la peau. Il faut imaginer plusieurs cercles autour du sein et suivre ces cercles.

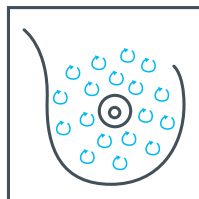
CERCLES IMAGINAIRES



HORLOGE

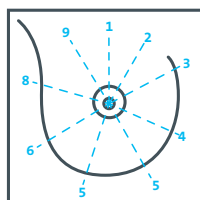


MASSAGES CIRCULAIRES



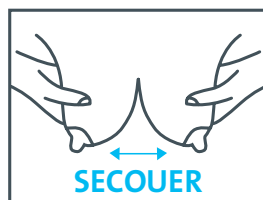
2ÈME ÉTAPE

► **Caresser / chatouiller délicatement le sein** de la base du sein à la pointe du mamelon en touchant le mamelon sur la fin du mouvement. Il faut imaginer une étoile et faire le tour du sein.



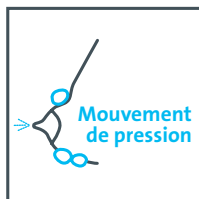
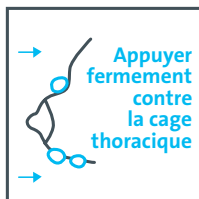
3ÈME ÉTAPE

► **Secouer le sein** en avant.



4ÈME ÉTAPE

► **Tourner autour du mamelon pour bien vidanger toutes les glandes.** Récupérer le lait avec une seringue ou un gobelet en fonction de la quantité.



Durée Toute l'opération devrait prendre environ **20 minutes** (10 minutes par sein) lorsque cette stimulation remplace une tétée. Si le lait coule déjà dès la 1^{ère} ou 2^{ème} étape, passer directement à l'expression manuelle du lait. Continuer le massage si le lait coule encore.