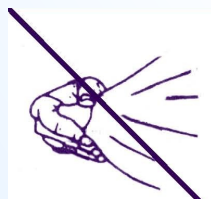


## A EVITER

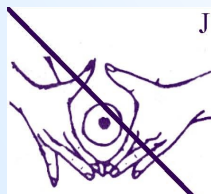
- ✓ Presser le sein car cela risque de causer des ecchymoses.



- ✓ Tirer sur le sein et le mamelon car cela risque d'abîmer les tissus.



- ✓ Faire glisser les mains sur le sein car cela risque d'irriter la peau (brûlures de friction)



## Conservation du lait maternel

### LA REGLE DES 4

A température ambiante :  
4 heures

Au réfrigérateur :  
4 jours

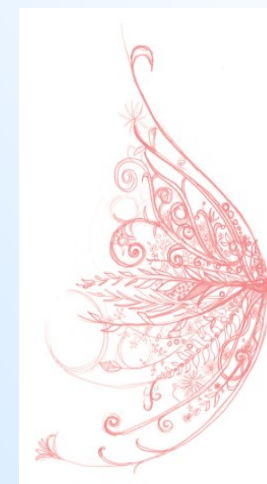
Au congélateur :  
4 mois

La conservation doit être faite dans des récipients qui ont été lavés à l'eau chaude et savonneuse; puis bien rincés.

Nous vous conseillons d'étiqueter les récipients en y indiquant le jour, le mois et l'année de l'expression. Ainsi, vous pourrez utiliser le lait dans l'ordre où il a été exprimé.

**ATTENTION :** ne pas réchauffer ou décongeler le lait maternel au micro-ondes mais plutôt à température ambiante ou sous un filet d'eau chaude.

## EXPRESSION MANUELLE DU LAIT MATERNEL



## Les avantages

- ☑ Gratuit
- ☑ Toujours « à portée de main »
- ☑ Le contact peau à peau est plus stimulant que celui du plastique et facilite généralement le réflexe d'éjection du lait.

## En pratique

La clé du succès de cette technique réside dans le jumelage de 2 méthodes :

- \* le massage
- \* l'expression manuelle.

Le lavage des mains est nécessaire avant d'exprimer son lait.

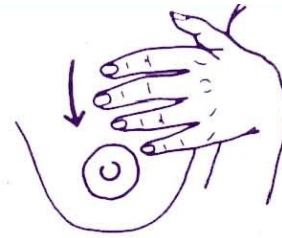
### LE MASSAGE

Pour faciliter le réflexe d'éjection.

- ① Commencez par le haut du sein, appuyez fermement contre la cage thoracique. Du bout du doigt, tracez sur la peau des petits cercles et faire le tour du sein.



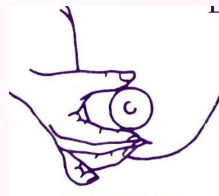
- ② Caressez la surface du sein de haut en bas jusqu'au mamelon en un mouvement semblable à un léger chatouillement et faire le tour du sein.



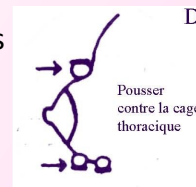
### L'EXPRESSION MANUELLE

Placez le pouce, l'index et le majeur à environ 1 pouce de la base du mamelon. Le pouce doit être placé au dessus du mamelon et les autres en dessous pour former un C.

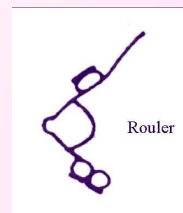
- ① Placez



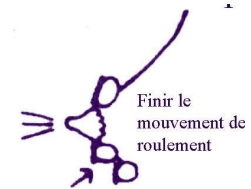
- ② Appuyez fermement les doigts vers la cage thoracique



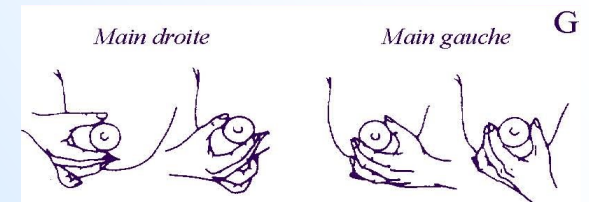
- ③ Roulez simultanément le pouce et les 2 doigts vers l'avant.



- ④ Répétez en cadence pour bien vider les réservoirs (comme si bébé était au sein donc 1 tétée par seconde)



- ⑤ Déplacez le pouce et les doigts autour du mamelon afin de vider les autres réservoirs. Utilisez les 2 mains sur chaque sein.



**N'oubliez pas de drainer les 2 seins.**