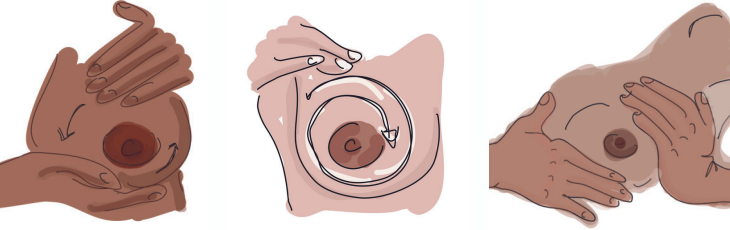


Massage des seins

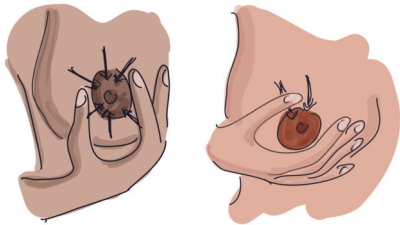
MASSAGE DE TISSUS MAMMAIRES

Masser en cercle le tissu mammaire avec le plat de la main ou 2-3 doigts



DÉCLENCHER LE REFLEXE D'ÉJECTION DU LAIT

En touchant légèrement la peau, mais aussi le mamelon. Il s'agit d'effleurer le mamelon et de le stimuler légèrement. Une photo de ton enfant peut aider.



REVERSE PRESSURE SOFTENING METHODE (RPS)

Cette méthode est utilisée lorsqu'il y a un gonflement initial de la glande mammaire, lorsque du liquide s'est accumulé sous la peau autour du mamelon, rendant difficile l'expression du lait maternel. La méthode RPS consiste à exercer une légère pression sur l'aréole du mamelon, ce qui permet de déplacer le liquide et d'assouplir à nouveau le mamelon.



Chaque goutte de lait maternel compte et aide ton enfant!



Guide pour exprimer son lait manuellement

PREMIÈRE ÉTAPE....



www.neo-milk.de

Chères Mamans,

Merci de vouloir donner ton lait maternel à ton enfant. C'est un très bel accomplissement et sache que chaque goutte est précieuse. Au début, il peut être utile de recueillir le lait à la main. Nous t'expliquons ici dans ce dépliant comment tu peux le faire et ce qui peut t'aider. Tu as des questions ou quelque chose ne fonctionne pas tout de suite? Adresse-toi à la conseillère en allaitement de ton service. Elle se fera un plaisir de t'aider et de t'accompagner.

Instructions pour l'expression manuelle des seins

PRÉPARATION

Lave-toi soigneusement les mains et désinfecte-les ensuite. Prends une position droite mais confortable pour toi et mets une boisson à portée de main. Pour certaines femmes, il est utile d'effectuer un petit massage des seins avant de vider à la main ou de réchauffer la poitrine, par exemple avec une serviette chaude ou une douche chaude.

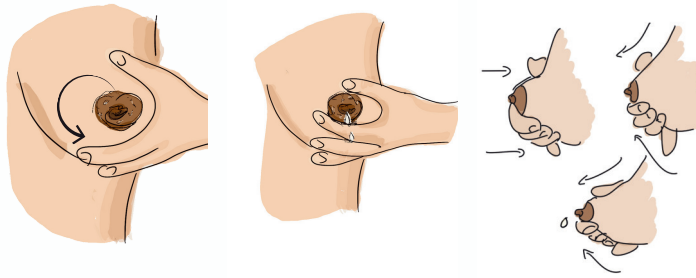
CONSEIL

Si tu ne peux pas être avec ton enfant lors de l'expression manuelle du sein, tu peux aussi regarder une photo ou une vidéo de ton enfant. Cela favorise la sécrétion d'ocytocine et donc la production de lait. Cette situation devrait être aussi détendue que possible pour toi. Peut-être qu'une musique relaxante pourrait t'aider?

MISE EN OEUVRE

Les doigts sont placés sur le tissu mammaire à environ 2-3 cm derrière le mamelon, dans une prise en C. Une ligne imaginaire passe entre le pouce et le bout des doigts juste au-dessus du mamelon.

Maintenant, tu soulèves légèrement le sein et tu pousses doucement le tissu mammaire vers la cage thoracique. Ce faisant, tu écarter légèrement les doigts. Il faut veiller à ce que les doigts ne glissent pas sur le tissu, mais restent dans la même position et entraînent ainsi le tissu. Ensuite, ramène le pouce et l'index vers le mamelon en exerçant une légère pression vers l'avant. Ici aussi, les doigts ne doivent pas glisser sur la peau, mais entraîner les tissus. On sent une boule de tissu de la taille d'une balle de ping-pong environ (le tissu de la glande mammaire). Celui-ci doit être massé. Attention: le vidage du sein ne doit pas être douloureux!



Les gouttes de lait obtenues peuvent maintenant être prélevées à l'aide d'une petite seringue stérile. Au début, il peut être utile que le partenaire ou le personnel soignant vous aide.

Desserrer la poignée pour permettre au lait de s'écouler. Pour vider toutes les parties du sein, cette technique permet à la main de faire le tour de l'aréole. Dès que tu as vidé les deux seins tout autour (environ 5 à 10 minutes par sein), la seringue est fermée avec un bouchon adapté. Il est tout à fait normal que seules quelques gouttes de colostrum puissent être obtenues au début. Ces quelques gouttes sont tout autant importantes pour ton enfant.

Courte vidéo sur le vidage manuel des seins dans l'application Neo-MILK

Tu trouveras également une courte vidéo expliquant le vidage manuel des seins dans l'application Neo-MILK.



Massage de seins

EN PRÉPARATION

(PAR EXEMPLE AVANT DE POMPER OU DE VIDER MANUELLEMENT LES SEINS)

Pour certaines femmes, il est utile de masser brièvement les seins avant de procéder à l'expression du lait. La manière exacte de masser n'est pas si importante. L'important, c'est que cela ne fasse jamais mal. Les étapes du massage des seins sont le réchauffement de la poitrine avec les mains, l'assouplissement du tissu mammaire ou encore la stimulation du mamelon. Le toucher doux de la peau provoque en même temps la libération d'ocytocine, ce qui stimule la production de lait.