

4 

Relâchez les doigts et recommencez la première étape.



Changez régulièrement la position de vos doigts en faisant le tour du mamelon et alternez les seins à plusieurs reprises. Le rythme du « presser-relâcher » ne doit **jamais** être douloureux. Ne vous découragez pas ; il faut parfois plusieurs minutes au début pour exprimer le colostrum. Vous en avez forcément pour votre bébé.

GRUPE HOSPITALIER PELLEGRIN

Centre Aliénor d'Aquitaine – Hôpital des Enfants

Place Amélie Raba-Léon 33076 Bordeaux cedex – Tél. 05 56 79 55 39

www.chu-bordeaux.fr

COM0438 © Direction de la communication et de la culture - Septembre 2018



Pôle pédiatrie

■ Pôle obstétrique, reproduction et gynécologie

Allaitement : l'expression manuelle

Une technique qui vous sera utile tout au long de votre allaitement. Les premiers jours, l'expression manuelle permet :

- de récolter votre colostrum pour le donner à votre bébé si besoin
 - de bien stimuler la mise en place de votre lactation si vous êtes éloignée de votre bébé ou s'il ne tète pas.
- Elle vous permettra également :
- de soulager vos seins si vous les sentez trop tendus.
 - d'assouplir votre sein et d'appâter votre bébé en début de tétée si besoin.

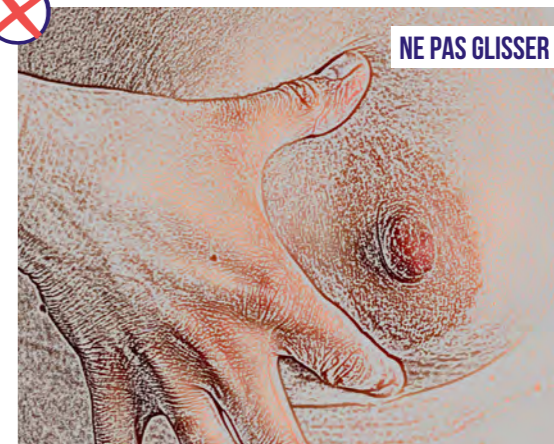
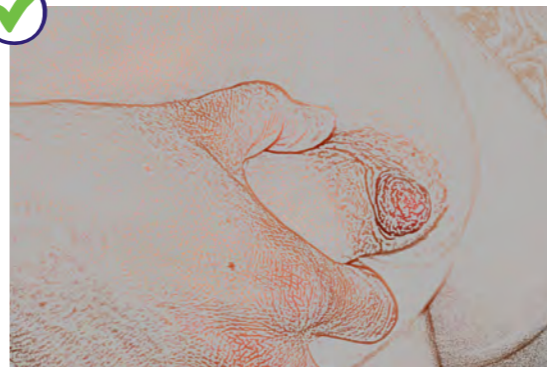


Comment procéder :

- Lavez-vous soigneusement les mains au savon.
- Avant d'exprimer le colostrum, essayer de vous détendre. Vous pouvez vous masser les seins doucement en faisant de petits cercles autour de l'aréole, et en effleurant vos seins de haut en bas du bout des doigts.

2

Poussez ensuite vos doigts vers la cage thoracique sans les écarter.



Placez ensuite vos doigts autour de l'aréole, à environ 3 cm du mamelon, **en formant un C, sans vous faire mal.**

1



3

Rapprochez les doigts l'un vers l'autre pour presser sur la glande mammaire

