

# L'EXPRESSION MANUELLE

- Lavez-vous les mains.
- Préparez une seringue, une petite cuillère ou un récipient stérile pour récolter le colostrum ou le lait.
- Installez-vous confortablement dans un endroit calme et relaxant.
- Commencez par un massage doux des seins du bout des doigts ou avec votre poing fermé en parcourant tout le sein y compris en dessous l'un après l'autre ou les 2 ensembles pendant quelques minutes.
- Placez votre main en «C» pouce au-dessus, 3 à 5cm de part et d'autre du mamelon.
- Sans déplacer votre pouce et vos autres doigts exercez une légère pression vers l'arrière (le thorax).
- Tout en maintenant cette position, rapprochez le pouce et l'index, puis amenez-les vers l'avant.
- Relâchez la pression puis recommencez les étapes précédentes.
- Pensez à pivoter légèrement la main autour du sein pour bien masser tous les segments de la glande.
- Au début ,vous ne pourriez sortir que quelques gouttes ,voire rien, c'est normal, les quantités de lait vont progressivement augmenter avec l'entraînement et les jours passants.
- **Tous ces gestes doivent rester indolores !**

Afin d'optimiser votre production de lait, l'expression manuelle peut être suivie de l'utilisation d'un tire-lait en cas de recueil de colostrum ou de stimulation de la lactation.

Vous pourrez utiliser ces gestes dans différentes situations comme :

- Le recueil du colostrum pour un bébé qui ne peut ou ne sait pas téter
- Amorcer le flux avant la tétée pour un bébé trop faible ou un trop agité
- Un engorgement, une congestion
- Des crevasses
- Pour stimuler la lactation

