

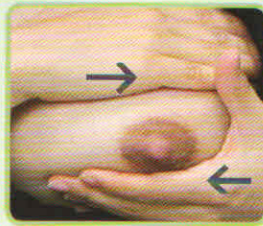
# Massage du sein et expression du lait maternel

## 1. Technique de Marmet



Soutenir le sein avec une main. Effectuer doucement des mouvements circulaires pour masser les tissus de la glande mammaire, sans froter la peau

## Technique de Plata Rueda



Placer les mains à plat sur le sein. Masser en déplaçant doucement les mains dans un sens et dans l'autre, sans déplacer la peau



Positionner les mains sur le côté

## 2. Déclencher le réflexe d'éjection du lait

Caresser avec les doigts, de la naissance du sein jusqu'au mamelon



## 3. Evacuer le lait

### Expression



Placer parallèlement le pouce et l'index à 2-3 cm en arrière du mamelon. Comprimer horizontalement contre la cage thoracique avec le pouce et les doigts, sans écarter la peau

### Allaitement



### Tirage



Tirage avec simple set



Presser en rythme sur le mamelon avec le pouce et l'index, puis relâcher. Progresser avec le pouce et l'index autour du mamelon, et recommencer



Tirage avec double set

**Important:** Respecter une parfaite hygiène des mains. Toutes ces manoeuvres doivent se faire sans douleur. En cas de douleur, prendre contact avec un/une spécialiste.