

EXPRIMER LE LAIT MATERNEL

Fiche n°3

Cette méthode facilite le **recueil du colostrum**, qui est le 1^{er} lait adapté pour votre bébé.

Les 1^{er} jours après la naissance, vous pourrez n'avoir que quelques gouttes, par la suite la montée de lait se fera et vous pourrez coupler cette méthode avec celle du tire lait électrique.

PRESSER...



COMPRESSER...

RELACHER



Même si votre bébé n'est pas alimenté votre lait sera les soins de réassurance.

La moindre goutte de votre lait sera bénéfique pour votre bébé.

METHODE:

1. Masser doucement le sein.
2. Former un « **C** » ou « **U** » avec les doigts et les placer à distance de l'aréole. Vous trouverez la distance idéale pour obtenir facilement du lait. Cela ne doit pas provoquer de douleur
 - **Presser** en direction de la cage thoracique
 - **Compresser** le sein entre le pouce et les autres doigts et continuer la compression vers l'arrière du sein et éviter de faire glisser les doigts vers le mamelon
 - **Relâcher** la pression et répéter la stimulation.
3. Procéder ainsi et alterner les deux seins. Vous apprécierez la durée qui vous convient.
4. Recueillir le lait dans une seringue stérile.

