

Informations importantes pour les jeunes mères

COMPRESSION

La compression manuelle est une technique très simple d'auto-assistance qui, si connue dès le début, peut permettre de prévenir ou de résoudre une série de problèmes aux seins très communs.

La compression manuelle est la première technique choisie et particulièrement utile pendant la première période après l'accouchement. Toutes les mamans doivent savoir comprimer leurs seins manuellement même dans les situations physiologiques.

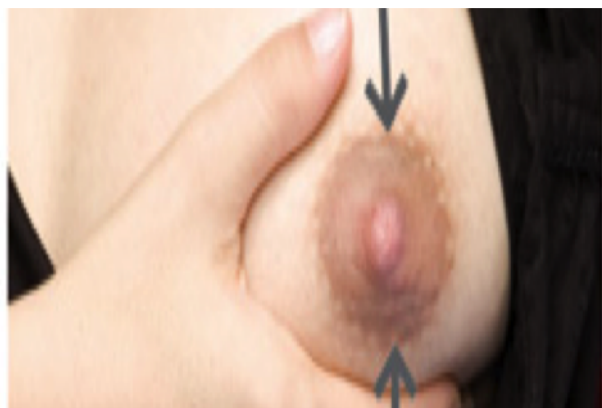
Cette technique permet à toutes les mamans de:

- comprendre comment fonctionne l'allaitement
- avoir confiance dans leurs propres capacités à produire du lait
- à produire quelques gouttes de colostrum/lait pour encourager le bébé à téter.

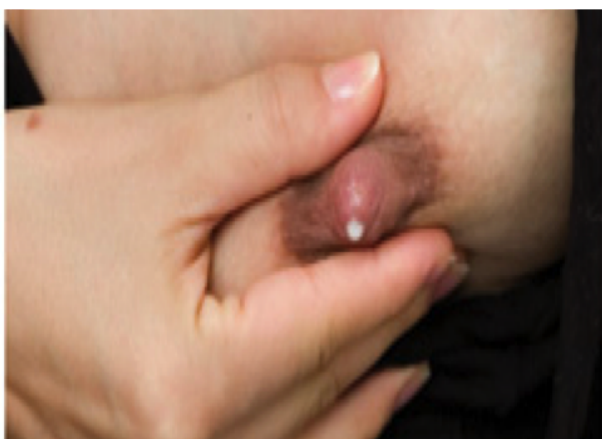
Si nécessaire, rappelez-vous:

- **la compression doit être faite au-moins 8 fois par jour**
- **continuer la compression pendant toute la durée de l'allaitement, surtout si vos seins sont tendus et douloureux**

**AVANT TOUT, PRÉPAREZ-VOUS: LAVEZ-VOUS LES MAINS,
INSTALLEZ-VOUS CONFORTABLEMENT ET PRÉPAREZ DES
RÉCIPIENTS PROPRES À PORTÉE DE MAIN**



Essayez d'identifier les canaux lactifères, ils ressemblent à une chaîne de petits pois à proximité de l'aréole. Placez votre main en forme de C et poussez vers le thorax pour les vider.



Pressez vers le mamelon en faisant attention à ne pas l'écraser avec les doigts.
TIREZ
Il est possible que vous ayez à répéter cette manœuvre pendant quelques minutes avant de voir sortir du lait

SI VOUS REMARQUEZ QUE LE FLUX DIMINUE ET QUE VOTRE LAIT SORT GOUTTE À GOUTTE OU NE SORT PLUS, CHANGEZ LA POSITION DE VOS DOIGTS AUTOUR DE L'AURÉOLE DE FAÇON À STIMULER TOUS LES QUADRANTS

