

L'expression manuelle

➤ Indications

Permet d'appliquer une goutte de lait avant ou après les tétées sur le mamelon.
Peut-être une alternative pour obtenir du lait si le tire-lait ne peut pas être utilisé.
Permet de désengorger une aréole congestionnée lors de la plénitude mammaire ou d'un engorgement.

➤ Technique

Placer la main en forme de « C » en empaumant le sein.
Placer le pouce au-dessus du sein et l'index en dessous du sein à 1cm de l'aréole.
Appuyer les 2 doigts contre la cage thoracique.
Rouler simultanément le pouce et l'index sur l'aréole.
Répéter ce geste en déplaçant les doigts pour tourner autour de l'aréole.

