

LA COMPRESSION DU SEIN

? QU'EST-CE QUE LA COMPRESSION DU SEIN ?

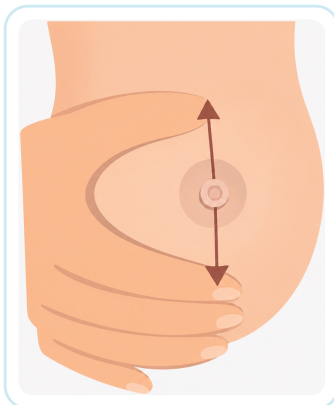
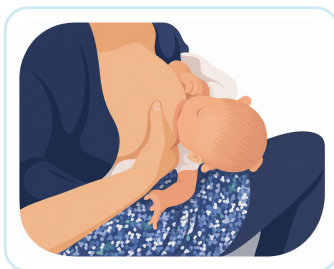
C'est un geste pratiqué par la mère pendant une tétée ou pendant l'utilisation du tire-lait.

Le but est d'appliquer une pression continue, plus ou moins importante, avec sa main sur la glande mammaire afin d'augmenter le transfert de lait (augmentation du flux et limitation du flux rétrograde). Cette technique est totalement indolore.

✓ DANS QUELLE SITUATION L'UTILISER ?

- Faible prise de poids du bébé
- Bébé agité
- Tétées fréquentes et/ou longues
- Mamelons douloureux (raccourcissement de la durée de la tétée)
- Soucis récurrents de canaux bouchés et/ou mastites
- Pour encourager le bébé qui s'endort rapidement, en apprentissage, à continuer à téter efficacement

☰ COMMENT LA PRATIQUER ?



Pendant la tétée ou une séance d'expression au tire-lait :

- 1** La mère place sa main en forme de **C**, les doigts à environ 3 cm de la base du mamelon.
- 2** Elle exerce une pression continue en ajustant l'intensité selon son ressenti et en observant la déglutition de son bébé. La compression est maintenue tant qu'elle est efficace.
- 3** Elle peut relâcher la pression au bout d'un certain temps et changer ses doigts de place pour comprimer une autre zone du sein.

À noter : il est plus aisé de positionner l'enfant en position de « madone inversée » ou « ballon de rugby » pour cette pratique.