



L'expression manuelle

Il y a pleins de raisons de choisir de stimuler ta lactation. Peut-être que ton bébé est né prématuré, peut-être que ton bébé a encore beaucoup de glaires, ou que ton bébé dort après une naissance plus difficile ou...

Voici quelques conseils pratiques:

1. Commence toujours en appliquant de la chaleur (de préférence humide).
Quand tu mets ton bébé prêt de ton sein, il se colle aussi avec son petit corps tout chaud contre toi 😊
2. Fais un doux massage de tes seins.
Un nouveau-né va rarement prendre le sein correctement d'emblée, mais va d'abord chercher, lécher, chercher, prendre, lâcher, tourner sa tête etc
3. Installe-toi confortablement
Prends quelque chose qui te fasse penser à ton bébé tout prêt de toi (photo, odeur..)
4. Avec tes doigts tu formes une tulipe.
Place tes doigts à 1 doigt de ton téton sur les 2 côtés de ton sein.
5. Tu vas imiter les mouvements (de la langue, du palais) que ton bébé fera au sein. Ton bébé ne fait pas qu'aspirer le lait, il effectue un massage avec sa langue. Et c'est ce mouvement que tu vas reproduire. Imagine-toi un mouvement carré, ou tu vas (sans déplacer tes doigts) vers l'intérieur de ta poitrine, puis tu rapproches tes doigts, puis tu accompagnes la ou les gouttes vers le téton. Pause. Et on refait, soit à la même place soit tu fais circuler tes doigts 360° autour de ton téton. Et tout cela dans un mouvement rythmique 1/1/1/1. C'est beaucoup d'explications mais c'est bien plus facile à faire qu'à décrire, je vous assure 😊



6. Les gouttes se recueillent dans une cuillère à café (pour donner directement à bébé, ou dans une petite seringue. Ces premières gouttes de colostrum sont de l'or liquide pour ton bébé!
7. Continue ce mouvement tant qu'il y a des gouttes.
8. Puis on change de sein.
9. Puis on change de nouveau, pense à masser à nouveau, etc...

Demande à la sage-femme de le faire une première fois avec toi !

Demande aussi un petit stock de seringues ou cuillères (comme ça tu peux le faire quand cela t'arrange). Ça ne doit pas prendre plus que quelques minutes.

Rappel: la fréquence de la stimulation est beaucoup plus importante que la durée. Au moins 8x/24h, plus si possible 😊

A savoir: le lait maternel se conserve 4h à température ambiante, 3j au frigo, et jusqu'à 6 mois en fonction de votre congélateur. Une fois décongelé, le lait se conserve 24h au frigo, et 1h s'il a été chauffé.

Bon courage !

N'hésitez pas à nous contacter avec des questions/remarques 😊

(dessins Care4Education)