

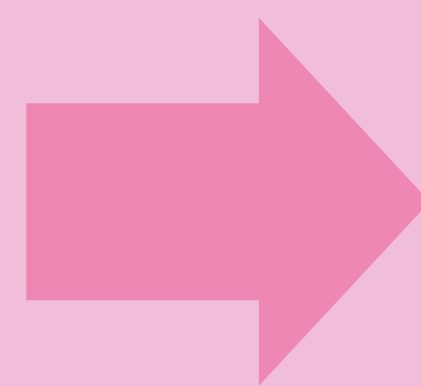
Comment exprimer mon lait à la main ?



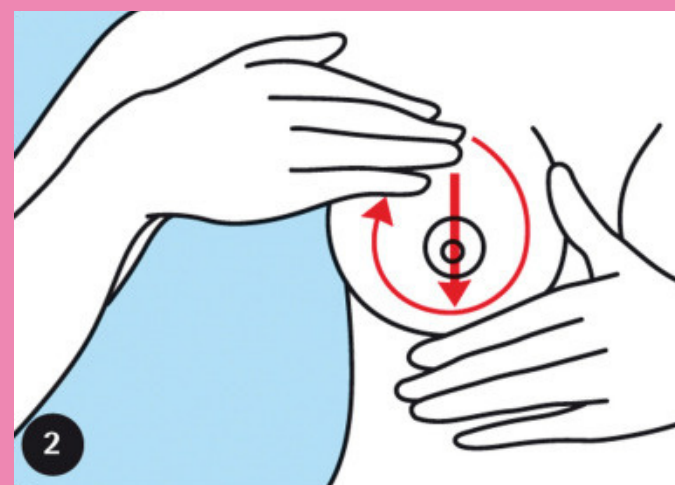
Vidéos "Comment extraire le lait à la main ?"

FLASHÉZ MOI !

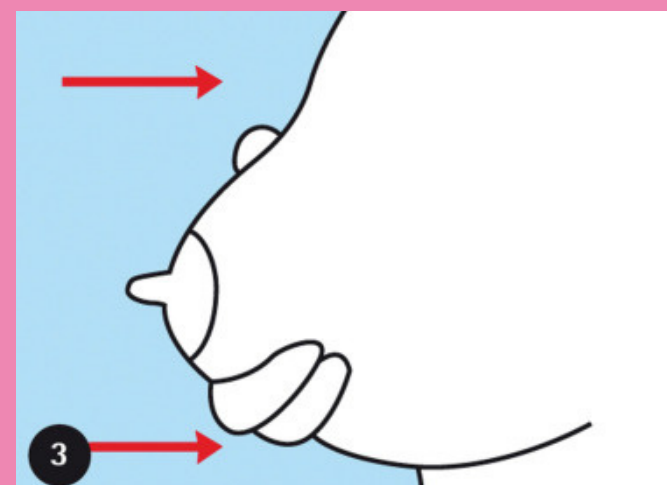
Lien : <https://www.youtube.com/watch?v=NAnXZ3Ts4f8>



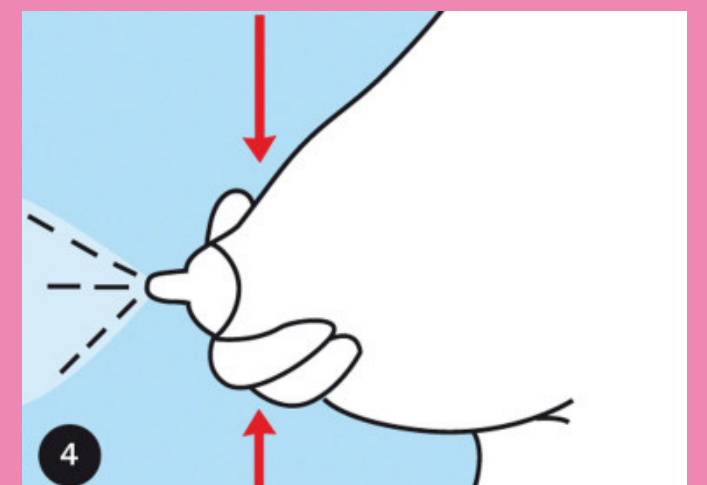
1
Massage aréolaire : avec trois ou quatre doigts, effectuez des mouvements circulaires de l'extérieur du sein vers l'aréole



2
Avec les mains à plat, avancez progressivement de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon. Répétez l'opération tout autour de la circonférence des seins



3
Expression manuelle du lait : placez votre pouce (au-dessus), l'index et le majeur (en-dessous), à 2 ou 3 cm en arrière de l'aréole, en formant la lettre C. Pressez doucement, tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique



4
En rapprochant tout doucement les doigts dans les déplacer sur la peau (risque de douleur). Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le lait ne coule plus, ensuite déplacez vos doigts tout autour du sein et recommencez