



---

# **GUIDE**

---



## **Compression du sein et massage du sein**



---

The Ottawa Hospital | L'Hôpital  
d'Ottawa



### **Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer les conseils d'un fournisseur de soins de santé qualifié. Veuillez consulter votre fournisseur de soins, qui pourra déterminer si l'information s'applique à votre situation particulière.*

**P746 (07/2008)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

# ***Compression du sein***

La compression du sein est une technique qui a été popularisée par le pédiatre canadien D<sup>r</sup> Jack Newman, un spécialiste en l'allaitement.

## **La compression du sein peut être utile pour :**

- aider un bébé somnolent à commencer à têter;
- allécher un bébé à recommencer à têter, s'il a arrêté;
- encourager un bébé prématuré à continuer de têter;
- stimuler le réflexe d'éjection du lait;
- augmenter la quantité de lait bue par un bébé.

## ***En quoi consiste la technique?***

- Placez votre pouce sur un côté du sein et les doigts de l'autre côté (pour former un C ou un U) et serrer doucement le sein.
- Déplacez votre main à un autre endroit du sein et serrer doucement de nouveau.

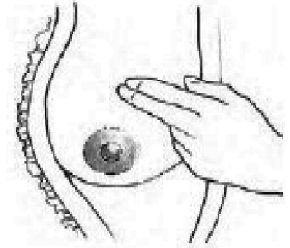
## ***Massage du sein***

Toute forme de massage encourage la mère à relaxer. Le massage des seins aide à stimuler le réflexe d'éjection du lait. Le massage peut être combiné avec les techniques de relaxation comme la respiration profonde et la visualisation. Il peut aussi aider à soulager l'engorgement ou une mastite, à libérer les canaux lactifères bloqués et à faire sortir le lait avant l'allaitement.

# Technique pour masser le sein

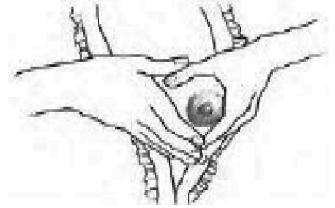
## Massage manuel

- utilisez deux doigts
- pressez doucement sur le sein avec le bout des doigts
- faites de petits cercles
- commencez à l'arrière et déplacez-vous vers l'aréole
- faites le tour du sein au complet
- massez fermement, mais doucement



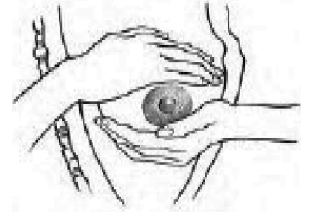
## Mains en diamant

- Soutenez votre sein avec vos deux mains, les pouces sur le dessus et les autres doigts en dessous
- pressez doucement en vous dirigeant vers le mamelon



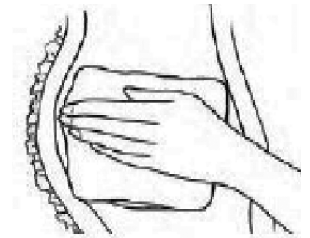
## Mains en parallèle

- placez une main sur le dessus et l'autre sur le dessous
- pressez légèrement vers le mamelon
- décrivez un mouvement de rotation avec les mains



## Massage avec une débarbouillette chaude

- mouillez une débarbouillette à l'eau chaude
- pressez fermement sur le sein, de l'arrière vers le mamelon



*Illustrations imprimées avec la permission de  
L'essentiel sur l'allaitement, Nouvelle-Écosse Ministère  
de la Promotion et de la Protection de la santé, 2007*