

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^r 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.

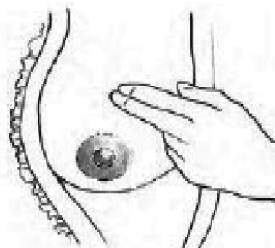
Massage du sein

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

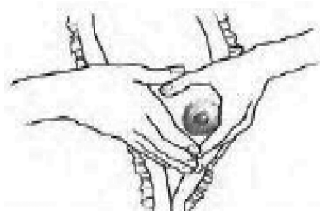
Massage manuel

- 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



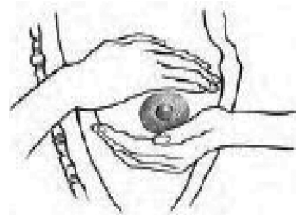
Mains en diamant

- 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



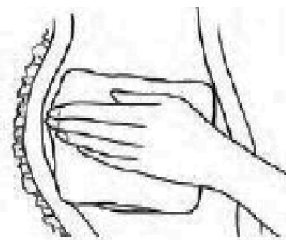
Mains en parallèle

- 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*