



Les tire-lait n'extraient pas tout le lait de votre poitrine. Le lait est fabriqué sur le système de la demande et des provisions afin que plus vous retirez du lait, plus votre poitrine en fabrique. Les tire-lait les plus efficaces n'extraient que 50% environ de votre poitrine. En utilisant ces mains sur des techniques de pompage, vous extrairez bien plus de lait. De plus, vous obtiendrez plus de lait à partir de vos sessions de pompage si vous utilisez à la fois le massage et le pompage de la poitrine. Vous aurez plus de lait à garder et vos stocks augmenteront.

Routine du pompage pratique:

Extraction/Pompage si séparé du bébé

- Les tire-lait n'extraient pas tout le colostrum efficacement
- Une main extrait du colostrum dans l'heure de la naissance
- Les mains extraient 5 fois ou plus le colostrum par jour
- Continuez l'extraction/le pompage jusqu'à ce que votre lait sorte ensuite suivez Mains dans la routine de pompage

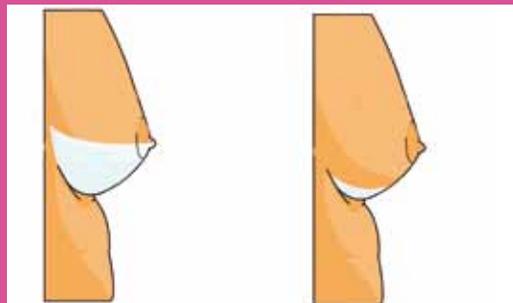
Mains dans la routine de pompage

- Utilisez un tire-lait échelonné d'hôpital si possible
- Assurez vous que les colerettes sont de taille appropriée
- Portez un soutien gorge qui tiendra vos colerettes en place lorsque vous pomper afin que vos mains soient libre de masser directement votre poitrine
- Commencez avec un massage lent pour stimuler la poussée
- Appliquez le tire-lait et utilisez le niveau de succion maximal qui reste confortable, sans douleur
- Regardez les jets de lait et ajustez la position de vos mains vers où le lait jaillit le plus facilement
- Lorsque les jets de lait baissent, passez au pompage simple afin de masser plus vigoureusement
- Lorsque les jets de lait baissent à nouveau, éteignez la pompe et massez à l'aide de vos mains dans la colerette de la pompe. Certaines mères peuvent doubler leur production de la sorte
- Faites particulièrement attention aux contours de votre poitrine



Regardez cette vidéo
lorsque vous pompez!

<http://ittybittyurl.com/3sVp>



Massage + Pompage = Plus de Lait