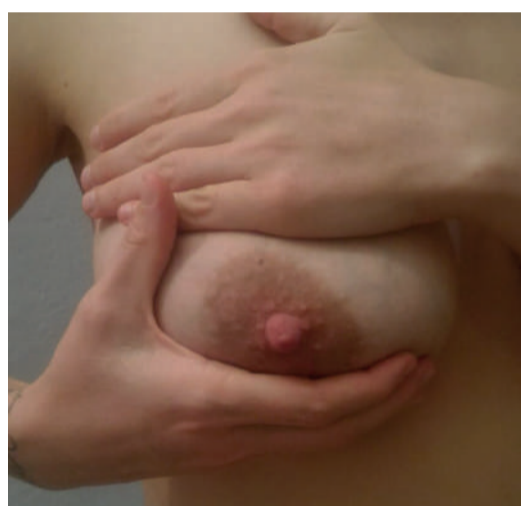


La spremitura manuale

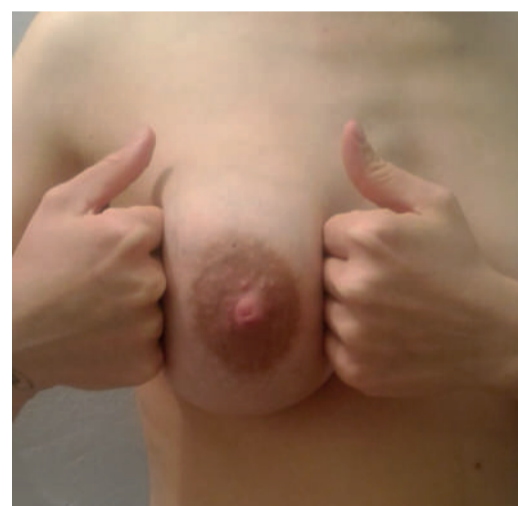
La spremitura manuale

La spremitura manuale è una tecnica semplice da imparare, che ti può aiutare a risolvere i più comuni problemi del seno. Nei primi giorni dopo il parto ti potrà essere utile se il tuo seno è troppo pieno, se il bambino* fatica ad attaccarsi al seno e se sei lontana dal tuo bimbo. Più avanti nel tempo ti permetterà di preparare il pasto al tuo bambino se ti devi allontanare temporaneamente da lui, magari per ritornare al lavoro.

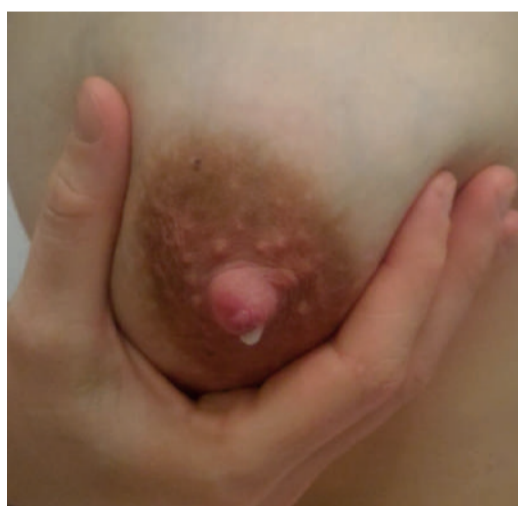
PRIMA DI TUTTO PREPARATI: lava bene le mani, mettiti in posizione comoda e rilassata, pensa al tuo bambino o guardalo. Tieni contenitori puliti a disposizione



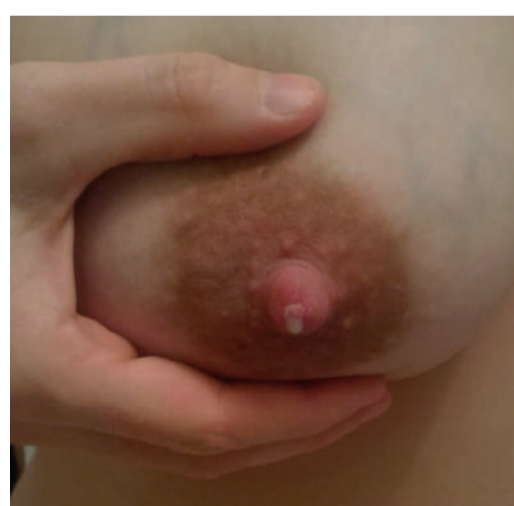
Massaggia il seno creando calore.



Le mani partono dalla base della mammella e con una leggera pressione arrivano al capezzolo.



Palpa dolcemente il seno alla distanza di circa 4 cm dal capezzolo fino a identificare una parte del seno che sembra avere una consistenza diversa.



Metti il pollice e l'indice a C e spingili delicatamente all'indietro, verso il torace. Poi premi il pollice contro l'indice comprimendo il seno e poi rilascia la pressione.



Potrebbe essere necessario ripetere questi movimenti per qualche minuto prima di veder fuoriuscire il latte. Successivamente sposta le dita attorno a tutta l'areola e passa all'altro seno allo stesso modo.

*Il termine "bambino" è sempre da intendersi riferito a bambine e bambini.