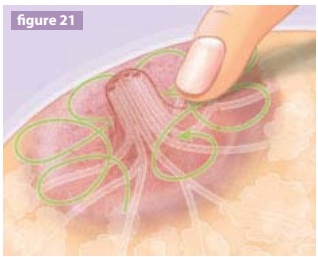
Extrait du Guide du Massage Weleda

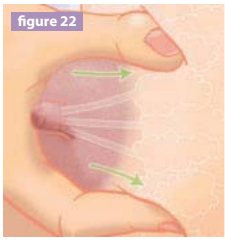
A- Le massage aréolaire :
désengorge l'aréole congestionnée par la lymphe qui ne laisse plus couler le lait.

Il s'effectue en plusieurs étapes avec des buts progressifs, de préférence en position allongée, avec des serviettes près de la poitrine pour absorber **le lait qui va s'écouler.**
Ce massage peut être réalisé par une tierce personne pour une plus grande détente de la maman. En effet, le stress, par l'action de l'adrénaline, entraîne la contracture des muscles de l'aréole et des canaux lactifères, empêchant l'écoulement du lait.
Le stress diminue également la sécrétion d'ocytocine, appelée hormone de l'amour, qui favorise la détente et l'écoulement du lait. Ainsi le massage libérateur d'ocytocine pourra vous soulager.

- Toujours commencer par l'effleurage et le drainage lymphatique (**voir pages 8 et 9**) doux et indolores qui agissent en amont en relançant la circulation des liquides dans le sein.



- Continuez par le massage de l'aréole. Avec un doigt, massez délicatement comme si vous massiez vos paupières, toute l'aréole en mouvements circulaires spiralés (**voir figure 21**). Petit à petit, l'ensemble retrouvera sa souplesse. Masser jusqu'à l'apparition de quelques perles de lait au bout du mamelon. **Cela peut prendre plusieurs minutes.**



B- La stimulation du réflexe d'éjection du lait :
pour retrouver le réflexe d'éjection du lait. Ces gestes doivent être indolores.

Elle s'effectue plutôt assise. Placez votre main en forme de «C» empaumant le sein : le pouce au-dessus, et un doigt en-dessous, **les deux doigts sont placés 2 à 4 cm derrière le téton.**
La manoeuvre de stimulation ne se fait qu'avec le pouce et l'index en trois temps :
a. Appuyez vos doigts contre la cage thoracique pour bien saisir l'avant du sein (**voir figure 22**).
b. Comprimez en rapprochant pouce et index délicatement mais franchement. (**voir figure 23**).
c. Maintenez la compression et exercez un étirement vers le ciel sans glisser, pour étirer l'aréole (**voir figure 24**). Puis revenez en position a. (**figure 22**). Répétez ces trois gestes en cadence (**figures 22 - 23 puis 24**) jusqu'au jaillissement spontané du lait.

A présent vous pouvez soit :
- Mettre bébé au sein pour une tétée.
- Utiliser un tire-lait pour continuer la tétée sans le bébé.

A SAVOIR
Maintenir les doigts à 3-4 cm du téton pour éviter de créer ou d'aggraver une gerçure.