

# Les techniques de massage du sein

---

Avant le massage, il est conseillé d'appliquer de la chaleur sur les seins à l'aide de lavettes chaudes ou douches chaudes.

Les mains doivent être posées à plat sur le sein en exerçant de légers mouvements circulaires sur tout le sein en insistant sur les zones indurées.



Puis masser le sein de haut en bas jusqu'au mamelon en faisant le tour du sein pour favoriser l'éjection du lait.

