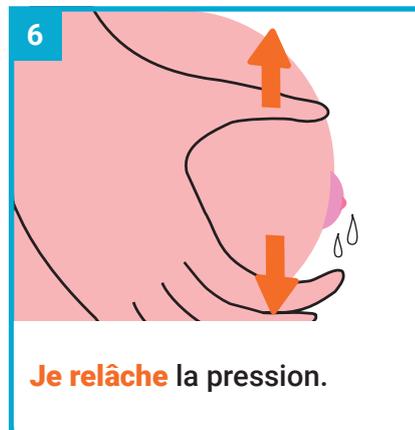
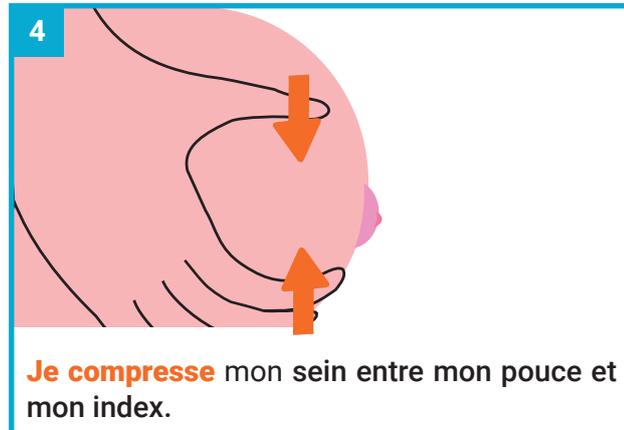
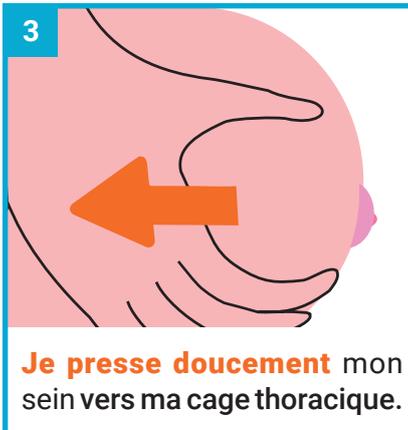
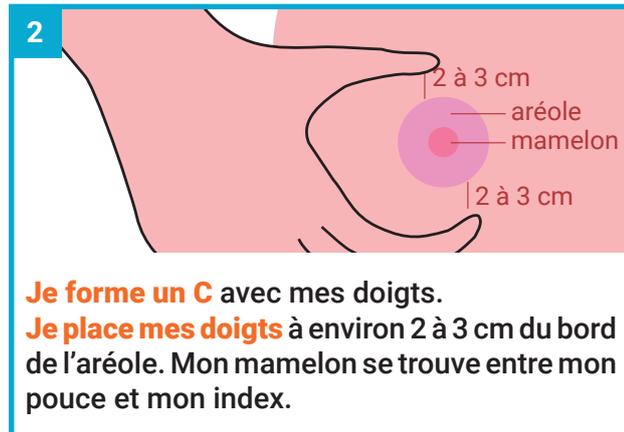


## L'EXPRESSION MANUELLE DU LAIT

L'expression manuelle du lait veut dire faire sortir le lait maternel à l'aide de ses mains.

C'est une solution simple et efficace pour :

- stimuler la lactation
- recueillir du lait
- soulager les seins s'ils sont trop pleins



**Je recommence** jusqu'à ce que le lait sorte.

**J'alterne de seins plusieurs fois.**

Je répète le mouvement plusieurs fois.