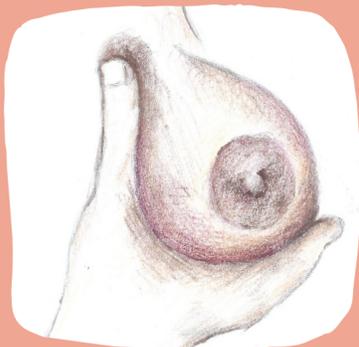




A.S.L. VC

Azienda Sanitaria Locale
di Vercelli

Spremitura manuale



1

SOSTIENI il seno
con la mano a C

2

PREMI le dita verso
la cassa toracica



3

COMPRESI il seno tra le dita e
spostale lievemente verso il
capezzolo

TECNICA

Mettiti comoda ed inizia scuotendo e massaggiando i tuoi seni. Tieni a portata di mano un asciugamano, potrebbe essere necessario per asciugarti da eventuali schizzi.

Dopo aver seguito la sequenza illustrata (1/2/3), rilascia, senza sollevare la mano dal seno e ripeti dopo alcune compressioni spostando le dita in un altro punto per comprimere altri dotti lattiferi.

A COSA SERVE

A favorire il flusso del latte lungo i dotti fino al capezzolo.

QUANDO SERVE

Ogni volta in cui sei incredula sulla tua produzione di latte. Quando necessiti di avere sollievo se il tuo seno è troppo teso.

Quando devi raccogliere il tuo latte per dare integrazione al tuo bambino o per conservarlo in caso di necessità.

PERCHÈ SPREMERE MANUALMENTE

Perchè è economico, pratico ed efficace.

Per approfondire
INQUADRA IL CODICE

