

2^{ème}
édition

Guide du massage

Femmes enceintes
et Allaitement



WELEDA

*En accord avec l'Être humain
et la Nature*





Sommaire

Introduction	4
Bienfaits des massages lors de la grossesse et de l'allaitement	4
Le massage des seins	7
Le massage du ventre	11
Les vergetures	11
Conseils d'hygiène de vie	11
Le massage du ventre	12
Le massage des hanches et des fesses	15
Le périnée au cœur de la féminité	19
Exercices de prise de conscience du bassin	20
Exercices de prise de conscience des orifices périnéaux et de leurs sphincters	22
Le massage du périnée	24
Questions sur le massage du périnée	30
Les massages du sein durant l'allaitement	33
Qu'est-ce que le sein?	34
Comment se maintient-il?	34
Comment se produit le lait?	35
Règles d'or de la mise au sein	35
Hygiène de vie et allaitement	36
Quel massage pour quelle situation?	38

Bienfaits des massages lors de la grossesse et de l'allaitement

Peu de femmes osent se masser ou se faire masser durant leur grossesse par crainte de se faire du mal ou d'en faire au bébé ! Bien au contraire. Les massages sont une vraie source de bien-être pour la femme enceinte et son bébé.

Le massage est une merveilleuse occasion d'harmoniser la conscience des différentes parties du corps et trouver un équilibre entre les tensions et les forces de vie qui se rencontrent au cœur de ce corps de femme nouvellement habité.

A vous d'accompagner ce miracle de vie en massant avec douceur et plaisir la peau de votre corps qui vous enveloppe avec délicatesse tel un voile de soie, afin de la nourrir pour maintenir élasticité et souplesse.

Dès la confirmation de la grossesse et jusqu'au 3^{ème} mois de l'enfant, vous pouvez utiliser l'**Huile de Massage Vergetures**. Le massage avec cette huile, en augmentant les échanges cellulaires, limite et prévient les phénomènes disgracieux pouvant apparaître sur les seins, les hanches, les cuisses, les fesses et le ventre.

Le massage, jusqu'aux confins de votre féminité, permet aussi de préparer votre périnée aux étirements inévitables lors du passage du bébé. Dès le début du





8^{ème} mois, vous pouvez pratiquer ces massages avec quelques gouttes d'**Huile de Massage du Périnée**.

Si votre désir, après la naissance, est d'offrir à bébé votre précieux lait, vous pourrez prolonger les soins de vos seins avec l'**Huile de Massage Allaitement**.

Ce guide vous révélera les secrets de massages souverains, agissants et sécurisants.

Réalisé en collaboration avec Valérie Supper, sage-femme, et Isabelle Gambet Drago, masseur-kinésithérapeute.

Crédits photos : Estelle Hoffert / La Clairière / Getty images, Kelvin Murray/ Marie Sophie Leturcq. Illustrations : Denise Bazin.



Le massage des seins

Premier signe de la grossesse : vous sentez vos seins se gorger de vitalité, car Dame Nature prévoit déjà de nourrir le petit d'homme qui s'annonce au terme des 3 saisons à venir. Par transparence, se devinent de plus en plus de vaisseaux nourriciers. Au centre de vos seins, tel un bourgeon qui éclot, se développe la glande mammaire. Ils se révèlent plus lourds, plus fermes et souvent plus sensibles. Les mamelons se colorent davantage, car le derme s'épaissit pour se préparer aux suctions de bébé. Prendre soin de vos seins quotidiennement sera un gage de confort et d'esthétisme pour votre buste et aussi un geste santé.

Debout ou assise confortablement, explorez le massage des seins.





L'effleurage : permet une approche douce et graduelle du sein.

Chauffez une petite quantité d'Huile de Massage Vergetures dans le creux de vos mains. Appliquez l'huile depuis la base des seins jusqu'aux clavicules à la base du cou, en englobant les aréoles. Veillez à répartir uniformément l'huile sur la peau.

L'intensité de l'appui de votre main dépend de votre sensibilité.

Imaginez votre sein comme une vague. Vos mains surfent sur la vague de bas en haut (voir figure 1). Utilisez alternativement la main droite pour le sein gauche et inversement.

Le drainage : permet de limiter les tensions mammaires.

Pour amorcer la pompe du système lymphatique en réveillant les ganglions lymphatiques :

- Placez le bout de vos huit doigts sur le sternum à la hauteur des mamelons entre les deux seins (voir figure 2) et stimulez le point central en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre. C'est un point d'ouverture du souffle. Profitez-en pour respirer deux à trois fois profondément, lentement par la bouche.
- Puis vos mains se croisent et glissent jusque sous les aisselles, les pouces se plaçant à l'avant vers les clavicules (voir figure 3). Formez des cercles sous l'aisselle : appuyez en montant vers l'aisselle, relâchez en descendant. Si cela vous est possible, vous pouvez accentuer l'appui en montant, pour masser les ganglions lymphatiques. En effet, les tensions



mammaires se relâchent bien mieux lorsqu'on draine les ganglions et que la respiration est ample.

- Puis posez vos deux mains l'une sur l'autre bien à plat, paume sur l'aréole. Exercez une

pression douce et ferme vers vous pour aplatir le sein, puis remontez le sein ainsi pressé vers le cou. Relâchez en douceur. Faites ce pompage 2 à 3 fois.

NB En complément de l'Huile de Massage Vergetures, vous pouvez utiliser la Crème aux Plantes médicinales. Un massage des aréoles dès le 7ème mois avec cette crème renforce la peau. Il la prépare aux suctions de bébé pour «la tétée de bienvenue» recommandée par les sages-femmes quel que soit votre choix d'allaiter, ou non.





Le massage du ventre

Les vergetures

Les vergetures apparaissent aussi bien sur le ventre que sur les cuisses, les fesses ou les seins. Elles peuvent survenir du début de la grossesse au 9ème mois et jusqu'à quelques jours avant la naissance du bébé.

Ce phénomène est la conséquence de l'aminocissement de l'épiderme, la rupture et la raréfaction des fibres élastiques ainsi que l'atrophie des faisceaux de collagène.

Les vergetures peuvent se former par étirement de la peau, modification endocrinienne et/ou trouble de la régulation du glucose.

L'Huile de Massage Vergetures s'utilise dès le diagnostic de grossesse, une fois par jour. L'application de l'Huile de Massage Vergetures sera biquotidienne le dernier mois de grossesse.

Conseils d'hygiène de vie

Pour favoriser l'élasticité de la peau, donc prévenir et limiter les vergetures, il est impératif quotidiennement:

- de mobiliser le corps grâce aux massages et aux mouvements (une heure de marche par jour, aquagym...). Ils activent la circulation sanguine, donc la bonne vascularisation des tissus et l'élimination des toxines.
- de consommer des acides gras polyinsaturés (huile de noix, colza, poisson gras, amandes, etc.) et d'en apporter directement à la peau (Huile de Massage Vergetures) pour nourrir les cellules.
- de limiter les apports de sucres.
- de boire au moins 1,5 litre d'eau de source.

Le massage du ventre

Le massage du ventre est recommandé par les sages-femmes dès le début de la grossesse pour les bienfaits de l'approche et du contact avec le bébé. Il redonne la spontanéité du toucher, apaise les peurs liées à la présence du bébé et soulage les tensions et douleurs de ventre. Il offre détente et espace pour l'utérus et le bébé. Chaque maman peut oser découvrir, embellir et apprivoiser à son rythme ces rondeurs parfois inquiétantes. Assise sur une chaise ou dans votre lit, le dos calé, les pieds légèrement surélevés, offrez-vous avant le massage un instant de « pause-bébé ».

Posez vos deux mains immobiles sur le ventre, autour du nombril. Relâchez vos épaules. Asseyez-vous confortablement et faites un profond soupir. Prenez conscience de la présence du bébé sous vos mains et offrez-vous le temps de souffler. Si besoin, laissez s'exprimer bâillements et soupirs jusqu'à

ce que le souffle s'apaise et se rythme avec légèreté. En maintenant cette respiration telle qu'elle se présente, prenez conscience du bercement qu'elle vous procure ainsi qu'au bébé. Vous êtes disposée à masser réellement votre ventre.

L'effleurage : approche douce et graduelle.

Chauffez l'Huile de Massage Vergetures dans vos mains et étalez-la sur tout le ventre (du slip au soutien gorge). Réalisez des mouvements circulaires (voir figure 4)



figure 4

dans le sens qui vous convient aussi longtemps que cela vous est agréable.

Le pétrissage : améliore la vascularisation et accentue les effets des principes actifs : tonifiant, assouplissant et hydratant.



figure 5

Lorsque vous vous sentez prête, osez pétrir votre ventre avec amour, tendresse et une douce fermeté (voir figure 5). Soyez confiante et rassurée. Restez à l'écoute de vos sensations. Petit à petit votre pétrissage s'approfondit. De ce fait, vous ne sentirez plus cette lourdeur de ventre qui peut apparaître en fin de grossesse.

Après l'accouchement, les massages du ventre avec pétrissage se font pour retrouver une tonicité de peau, diminuer le panicule adipeux et réduire les vergetures même anciennes. En complément, veillez à respecter les conseils d'hygiène de vie proposés page 11.

NB Il n'y a aucun risque pour la mère ou l'enfant à pratiquer ce massage dès lors que vous respectez vos ressentis en vous massant. Ce massage quotidien peut durer jusqu'à 5 mn. Si vous avez déjà une cicatrice abdominale, le massage permettra de l'assouplir afin qu'elle « suive » plus facilement l'amplitude de votre ventre.



Le massage des hanches et des fesses



Comme vos seins qui s'emplissent d'énergie et votre ventre qui devient réceptacle de vie, vos fesses et vos cuisses vont, sous l'action des hormones de grossesse, stocker des graisses pour constituer une réserve nutritionnelle pour l'enfant et vous en prévision de l'allaitement.

S'il est commun de prendre 1 à 1,5 kg par mois de grossesse, il est possible de voir cette prise de poids naturelle dépasser ce seuil. Ceci si l'équilibre entre prises alimentaires, mouvements et soins du corps n'est pas harmonieux (voir «Conseils d'hygiène de vie» page 11).



Effleurage des hanches et des fesses

Étalez l'Huile de Massage Vergetures sur les hanches et les fesses, en mouvements circulaires, dans le sens qui vous convient.

(voir figure 6)

Pétrissage des hanches

Massez vos hanches avec des mouvements circulaires de plus en plus appuyés.



Pétrissage des fesses

Pour cela, levez-vous. Accentuez les mouvements circulaires sur les fesses en les prolongeant vers la naissance des cuisses.

(voir figure 7)



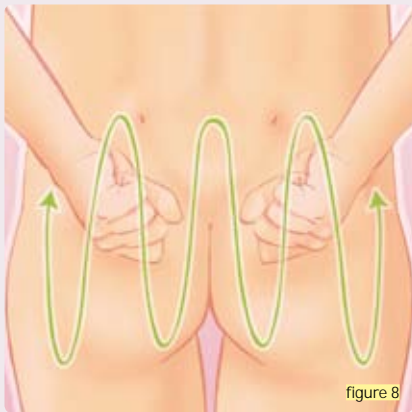


figure 8

Frictions des hanches et des fesses

Rapprochez vos mains sur votre sacrum. Formez deux poings et frottez fermement de haut en bas, du coccyx jusqu'à la taille (voir figure 8), pendant une à deux minutes. Continuez ce mouvement de va-et-vient en direction des hanches.



Huile de Massage Vergetures

- Favorise la prévention et la réduction des vergetures.
- Améliore l'élasticité et la tonicité de la peau.

Prendre soin de son corps est une préoccupation naturelle lorsque l'on est enceinte.

Dès la confirmation de la grossesse et jusqu'au 3ème mois de l'enfant, utilisez l'Huile de Massage Vergetures en massages réguliers, deux fois par jour sur les seins, le ventre, les hanches, les fesses et les cuisses.



Le périnée au cœur de la féminité

Votre corps enceint se prépare à l'enfantement. Chaque petite cellule participe à cette métamorphose, et dans le sacré de votre féminité, au cœur de votre petit bassin, les muscles périnéaux réclament davantage d'attention et de sollicitude. Leur élasticité et leur tonicité seront d'une grande aide au bébé lors du passage au travers de ce jardin de vie qu'est votre vagin.

Il sera plus agréable pour vous de retrouver après l'accouchement, votre continence et votre vie sexuelle sans douleur ni appréhension. Le périnée, bien que localisé dans nos profondeurs, peut **s'exercer** et se **masser** pour être préparé, protégé et vivifié comme n'importe quel autre muscle de l'organisme dès le tout début du 8^{ème} mois.

Avant d'exposer la technique de massage, il est utile de rappeler que chaque femme gagne à oser apprivoiser cette partie du corps. Lieu de passage du bébé certes, mais bien avant il est organe de sensualité, de sexualité et également lieu d'élimination. Comme tout le reste du corps, ce lieu est imprégné d'expériences bonnes ou moins bonnes. Il est peut-être vécu comme intouchable par soi-même voire repoussant, ce qui peut alors limiter ou empêcher la pratique du massage. C'est en douceur, en respectant les émotions qui s'y cachent peut-être, que vous apprendrez à mieux le connaître.

Il n'est possible de dépasser une résistance que si l'on acquiert la connaissance.

Retrouvez l'intégralité de notre Guide incluant le chapitre "Massage du périnée" dans notre rubrique "**Club Bžbž**" (inscription gratuite requise).

Questions sur le massage du périnée

Quels sont les bénéfices de ce massage ?

Dès lors que la femme ose s'aventurer au cœur de son intimité, elle peut en retirer tous les **bénéfices du massage** :

- La conscience et la connaissance du périnée.
- L'évolution vers la maîtrise du périnée.
- L'inhibition du réflexe défensif qui freine la progression du bébé.
- La limitation des déchirures périnéales et des épisiotomies par l'augmentation de l'élasticité des tissus.
- Les touchers vaginaux sont moins désagréables, car la femme sait se relâcher et indiquer à l'examineur le moment où elle se sent prête pour l'examen.
- Enfin cela permet d'entraîner le souffle en lien avec la détente du corps et de l'esprit.

Y a-t-il des risques à pratiquer ce massage ?

Aucun s'il est pratiqué dans de bonnes conditions, mains propres et ongles courts, en dehors de toute infection vaginale. Le massage n'atteint ni le col de l'utérus ni le bébé.

Quand commencer ? A quel rythme peut-on pratiquer ce massage ?

Dès le début du 8^{ème} mois, tous les jours après avoir vidé votre intestin et en vous étant préalablement lavé les mains et le périnée.

Combien de temps dure le massage ?

En général 3 à 10 mn. Plus vous avancez dans votre pratique, plus le massage est facile. Si au début il est désagréable, voire douloureux, au bout de quinze jours de massage, il ne l'est plus.

Si le périnée est tuméfié par des hémorroïdes ou des varices vulvaires comment faire ?

Ne pas faire le massage en pleine crise hémorroïdaire, mais faire un traitement de fond et local (de très bons remèdes existent en homéopathie et en acupuncture). Privilégier les exercices périnéaux prescrits par votre sage-femme en y associant le **Bain défatigant au Marron d'Inde**.

En dehors des crises, avant le massage, prendre un bain frais, entre 30 et 33°, pendant une vingtaine de minutes avec le Bain défatigant au Marron d'Inde puis procéder au massage.

En cas de cicatrice ancienne sur le périnée, que faire ?

Travailler la cicatrice de façon plus précise entre le pouce et l'index en petits mouvements circulaires afin de l'assouplir également.



Peut-on l'exercer lors de l'accouchement ?

Oui, au moment de l'expulsion certaines sages-femmes massent le périnée à l'extérieur pour limiter les sensations désagréables d'étirement. Il est judicieux à ce moment-là d'utiliser l'Huile de Massage du Périnée. Vous pourrez le suggérer à la sage-femme en début de travail. D'autres encore le recouvrent de linges chauds pour favoriser la détente. Certaines le pratiquent à l'intérieur, mais ceci est douloureux si la femme ne s'est jamais massée avant.

Peut-on continuer ce massage après la naissance de bébé ?

Oui, mais uniquement en externe si le périnée est suturé et ce, jusqu'à totale cicatrisation (8 à 15 jours environ). Il permet de soulager les douleurs en cas de suture, il favorise le processus de cicatrisation.



Les massages du sein durant l'allaitement

Bébé est enfin là. ...

Lové sur votre ventre devenu comme une coupe accueillante douce et chaude. Son visage se niche entre vos seins qui diffusent un subtil parfum de mère : mélange de sueur, de phéromones, d'huile et de lait sucré... Il découvre l'odorat. Ses cinq sens en éveil, il explore le monde. Rien de plus rassurant, de plus sécurisant et apaisant que le sein d'une mère.



En vous, la mère vient de naître. Cette part de vous qui nourrit et console tous les maux d'enfant a aussi besoin d'être rassurée, sécurisée et enveloppée. Dès l'arrivée dans votre chambre de maternité, lavez votre corps et demandez à votre conjoint ou tout autre personne de confiance de vous faire un massage détente de tout le corps avec l'Huile relaxante à la Lavande. Ainsi vous récupèrerez mieux de cet effort intense que fut l'accouchement. Votre nouvelle vie de mère se concrétise par les tétées et les soins de bébé.

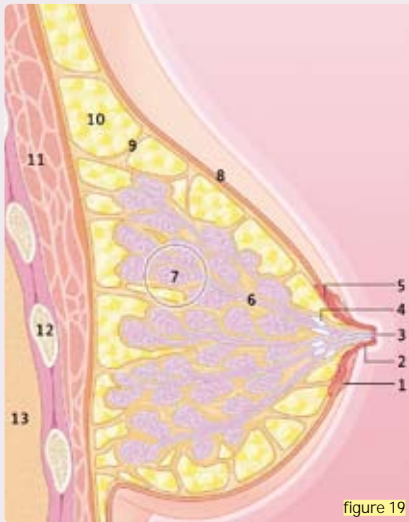


figure 19

Qu'est-ce que le sein ?

Le sein est une glande logée dans un amas graisseux qui repose sur deux muscles (le petit et le grand pectoral) soutenu par des ligaments et la peau (voir figures 19 et 19B).

- l'aréole mammaire (1)
- le mamelon ou téton (2)
- les orifices des canaux lactifères (3)
- les récepteurs réservoirs (4)
- le muscle aréolaire (5)
- les canaux lactifères (6)

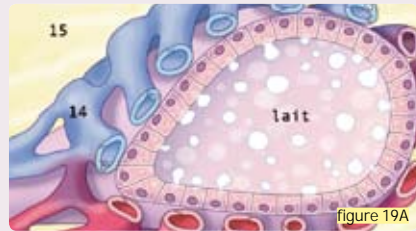


figure 19A

Production de lait dans les acini



figure 19B

Détail de l'aréole

- la glande mammaire avec les acini (8)
- le ligament suspenseur du sein (9)
- la peau (8), tissu adipeux (10)
- les muscles pectoraux (11)
- les côtes (12), les poumons (13)
- le sang (14) et la Lymphe (15)

Comment se maintient-il ?

Le galbe du sein dépend uniquement de l'équilibre entre : la tonicité de la peau, la tonicité des ligaments suspenseurs,

les muscles du cou et sous les clavicules, le volume du sein.

Comment se produit le lait ?

Le lait est fabriqué par les acini de la glande mammaire (7). La production se fait surtout lors de la tétée. Le bébé stimule l'aréole et ses récepteurs (4) qui informent la glande hypophysaire de la demande de lait pour bébé. L'hypophyse répond en sécrétant 2 hormones : la prolactine qui ordonne la sécrétion de lait dans les acini à partir d'éléments contenus dans le sang (voir figure 19A) et l'ocytocine qui permet la circulation du lait dans les canaux lactifères jusque dans la bouche de bébé.

Bébé, par ses mouvements de langue **sous le mamelon**, va aussi favoriser l'éjection du lait. Il n'a plus qu'à déglutir (voir figure 20).

Règles d'or de la mise au sein

Une bonne mise au sein favorise l'allaitement et prévient les gerçures du mamelon :

— La maman doit toujours être confortable-

ment installée en veillant à ne pas cambrer le dos ; les genoux placés toujours plus haut que les hanches.

— Le bébé doit être maintenu, nombril contre sa mère ; sa tête dans le prolongement de son dos et le menton libre en contact avec le sein. Ainsi, il peut prendre le maximum de surface d'aréole en bouche et sa langue sous le mamelon peut le masser.



figure 20



Tisane Allaitement

- Pour allaiter en toute sérénité

Les Laboratoires Weleda ont conçu une tisane à base de plantes issues de l'agriculture biologique, sans engrais chimiques ni pesticides susceptibles de passer dans le lait maternel. Elle contient des graines de fenugrec, de l'anis, du cumin et du fenouil (plantes traditionnellement recommandées pour favoriser l'allaitement) ainsi que des feuilles de verveine.

Hygiène de vie et allaitement

L'allaitement n'est pas plus fatigant que la grossesse ! Ce qui est fatigant, c'est la nécessité de se réveiller 1, 2 ou 3 fois la nuit pour nourrir bébé (ce qui est vrai également pour les biberons). Pour prévenir cette fatigue :

- Anticipez sur votre temps de sommeil en prévoyant une sieste par jour lorsque bébé dort : soit le matin, soit en début ou fin d'après-midi.
- Pour votre bien-être, prévoyez une sortie par jour avec bébé. C'est le moment d'essayer l'écharpe de portage car le contact favorise l'allaitement.
- Mangez à votre faim, buvez à votre soif. Prévoyez un « coin allaitement » au calme avec des fruits, des oléagineux, de l'eau ou des tisanes. Enfin, pour accompagner votre allaitement, prenez soin de vos seins :
- Les seins ne doivent pas être lavés après chaque tétée, cela éliminerait la sécrétion naturelle des aréoles qui dégage un subtil parfum attirant le bébé.

— L'aréole sera nourrie après chaque tétée avec les dernières perles de lait crémeux que vous étalez sur toute sa surface.

— La peau du sein réagit aux variations de volume qui ont tendance à détendre et abîmer ses fibres élastiques. Pour entretenir la tonicité et la fermeté de l'enveloppe cutanée du sein, il est important d'utiliser un soin particulièrement nourrissant. **Soyez attentive aux produits que vous appliquez sur le sein car ils sont susceptibles de passer dans le lait maternel.**

— Choisissez un soutien-gorge adapté, dont la coupe doit pouvoir dégager la totalité du sein pour éviter les compressions génératrices d'engorgement.

Si l'allaitement «coule de source», un massage quotidien après la toilette sera suffisant (voir page 8). Si vous rencontrez des «petits soucis de parcours» différents massages seront à envisager (voir pages 38 à 41). Si le souci devient une franche difficulté que vous n'arrivez pas à surmonter, rencontrez un professionnel de l'allaitement.



Huile de Massage Allaitement

- Pour allaiter en toute sérénité

Cette huile de massage a été conçue avec l'aide de sages-femmes et de pharmaciens. Un massage relaxant avec l'Huile de Massage Allaitement détend et réchauffe la poitrine et facilite ainsi les échanges nécessaires à la lactation. Ce soin est enrichi en huiles essentielles de fenouil, de cumin et de marjolaine, plantes traditionnellement utilisées pour favoriser l'allaitement.

Quel massage pour quelle situation ?

1 Prévenir l'engorgement :

L'engorgement est dû à une stagnation des liquides (surtout la lymphe qui, en ne pouvant plus circuler, crée une inflammation qui comprime alors les canaux lactifères (6) (voir figure 19 page 34) et empêche l'écoulement du lait). Pour prévenir ce phénomène :

- bougez vos bras et vos épaules (mouvement de moulinets par exemple)
- prenez des douches alternées froides et chaudes pour un effet vasoconstricteur puis vasodilatateur qui relance également le flux des liquides du sein : lymphe, sang et lait (voir figure 19A page 34). Ceci peut se faire avec des gants de toilette légèrement humides stockés au frigo ou placés dans de l'eau chaude.
- pratiquez l'effleurage (voir page 8) et le drainage (voir page 8 et 9).

2 Soulager l'engorgement consiste à retrouver l'écoulement du lait.

Une longue expérience de sage-femme permet d'affirmer : « Dès que la femme s'autorise à pleurer, le lait goutte ».

Quelques mamans désirent contenir, retenir ou maîtriser leurs émotions et par là aussi les écoulements de lait. Mais cela est impossible. Il est naturel, à certains moments de la maternité, d'être stressée par les pleurs du bébé, par toutes ces nouvelles sensations, par le trop plein de joie ou de questionnement. Retenir toutes ces expériences de vie tend à créer des tensions nerveuses, mais aussi mammaires qui peuvent conduire à l'engorgement.

Pour libérer ce stress détendez-vous, respirez profondément, écoutez de la musique, ou prenez un Bain relaxant à la Lavande, et réalisez que **OUI il est possible de soulager l'engorgement**. Pour cela il est nécessaire de pratiquer le massage aréolaire et la stimulation de l'éjection du lait avant la mise au sein.

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.

- Toujours commencer par l'effleurage (voir page 8) 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.**



figure 22

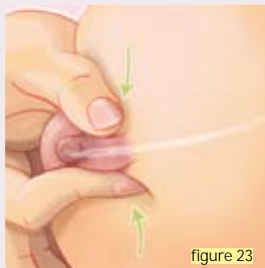


figure 23

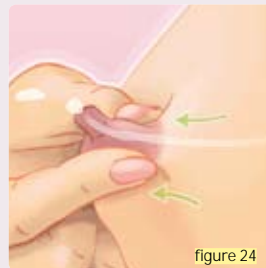


figure 24

B- La stimulation du réflexe d'éjection du lait : permet de retrouver le réflexe d'éjection du lait.

Elle s'effectue plutôt assise. Placez votre main en forme de «C» empaumant le sein : votre pouce au-dessus, au bord de l'aréole et un doigt (index ou majeur) en-dessous, au bord de l'aréole. La manœuvre de stimulation ne se fait qu'avec le pouce et l'autre doigt en trois temps :

- Appuyez vos doigts contre la cage thoracique pour bien saisir l'aréole (voir figure 22).
- «Pincez» délicatement mais franchement l'aréole (toujours doigts au bord de l'aréole (voir figure 23)) pour agir sur les

récepteurs (4) (voir figure 19B page 34).

c. Maintenez la pince en avançant les doigts (sans glisser) pour étirer la base de l'aréole et les récepteurs (voir figure 24). Puis revenez en position a. Ceci permet de stimuler l'action des récepteurs qui se vident et se remplissent alternativement.

Répétez ce geste plusieurs fois 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.

NB Le réflexe d'éjection naturel est favorisé par l'éveil des 5 sens de la maman :

- **L'ouïe lorsque vous entendez les appels de votre bébé**
- **La vue de votre enfant, de ses regards, de son sourire**
- **L'odorat lorsque vous percevez les senteurs délicates du nourrisson**
- **Le toucher lorsque bébé masse vos seins de ses petites mains ou lorsque vous le caressez**
- **Le goût lorsque vous goûtez les perles de lait sucré ou si vous goûtez une boisson naturelle que vous appréciez.**

Enfin le 6ème sens serait cet amour, cette télépathie qui fait qu'une maman se réveille quelques secondes avant que son petit ne réclame...

C- Le drainage du lait : facilite la vidange du sein, si les canaux lactifères sont bouchés ou si les acini sont trop pleins et douloureux.

Il se pratique pendant ou après la tétée avec l'Huile de Massage Allaitement. Si vous utilisez un tire-lait vous favorisez l'écoulement avec ce drainage. Placez votre main à plat, paume à la base du sein. Le drainage du lait s'effectue avec le pouce (voir figure 25) ou avec les autres doigts préalablement huilés (voir figure 26). Il se fait sur la zone pleine, tendue, sensible, où qu'elle se trouve. Du bout des doigts et avec légèreté, formez des cercles





figure 26

sur la zone. Après quelques secondes, continuez les cercles en appuyant plus. Glissez vers la bouche du bébé qui contient l'aréole. Il s'agit de masser les canaux plus en profondeur. Ce mouvement guide l'écoulement du lait.

Si la zone est rouge et chaude, il peut s'agir d'une lymphangite ou mastite. Effectuez le drainage du lait après avoir pratiqué le drainage lymphatique et la stimulation du mamelon. En cas de fièvre supérieure à 38,5°

durant plus de 24 H, il est indispensable de consulter votre médecin. L'allaitement peut continuer, mais vous devez être guidée.

Si vous constatez que sous l'aisselle se trouvent des «boules tendues», vous pouvez installer bébé dans la position du ballon de rugby (voir figure 26) et lorsqu'il tète, massez l'aisselle (voir page 9) pour assouplir et soulager cette partie du sein.

Afin de ne pas blesser les tissus délicats du sein, évitez de tirer le sein et de le presser. Les glissements de doigts se font toujours avec de l'**Huile de Massage Allaitement**.

NB La récupération manuelle ou avec un tire-lait est efficace si vous alternez la stimulation du mamelon et le drainage du lait plusieurs fois de suite entre les éjections de lait. Le tout dure 15 à 20 mn. Après l'arrêt de l'écoulement du lait, terminez en effleurant tout le sein et en nourrissant la peau du mamelon avec le lait.

Les soins Maternité Weleda

100%
naturels



- Huile de Massage Vergetures
- Huile de Massage du Périnée
- Huile de Massage Ventre de Bébé

- Huile de Massage Allaitement
- Tisane Allaitement

Moment magique, la maternité est une expérience unique dans la vie d'une femme. Pour accompagner harmonieusement cet événement, Weleda a conçu une gamme de soins spécifiques élaborés avec l'aide de pharmaciens et de sages-femmes. Ainsi Weleda propose quatre huiles de massage, entièrement naturelles, testées sous contrôle dermatologique, et une tisane à base de plantes issues de l'agriculture biologique, sans

engrais chimiques, ni pesticides, susceptibles de passer dans le lait maternel.



Les autres soins Weleda à découvrir pendant la grossesse



Crème aux Plantes médicinales soin réparateur des peaux agressées ou exposées

Véritable concentré de plantes médicinales, ce baume apaise et protège les peaux sensibles ou abîmées.

Recommandée lors de l'allaitement pour le soin des seins, en particulier des mamelons.



Bain défatigant au Marron d'Inde d'Inde

confort et légèreté

Il aide à lutter contre les sensations de pesanteur et de jambes lourdes. Il soulage également le dos et facilite la décontraction des muscles.



Gel tonique au Cuivre soulage et tonifie les jambes lourdes

Ce gel non gras dissipe les sensations de jambes lourdes et de fatigue. Grâce à l'action vasotonique de l'hamamélis, associé à d'autres actifs végétaux, il délasse et procure un soulagement intense. Peut s'appliquer directement sur les bas de contention.



Les soins Weleda Bébé



- Crème lavante Corps et Cheveux
- Bain Crème
- Lait de Toilette
- Crème protectrice Visage
- Huile de Massage Douceur
- Lait corporel
- Crème pour le Change

Fine, fragile et encore vulnérable, la peau de bébé mérite des soins bien adaptés, qui respectent sa nature. C'est pourquoi Weleda a élaboré, avec l'aide de sages-femmes et de pharmaciens, une gamme complète pour la toilette et les soins quotidiens. Riches en calendula biologique, ils éveillent les sens, protègent l'épiderme et apportent un vrai bien-être à votre enfant.



Le massage du Bébé



Le guide du massage

Le toucher est le premier sens par lequel bébé entre en contact avec le monde. A travers le massage, vous favorisez l'éveil sensoriel de votre bébé tout en le rassurant.

Vous pouvez masser votre bébé avec quelques gouttes d'Huile de Massage Douceur dès la première semaine après la naissance, en augmentant progressivement la durée du massage.

Découvrez les gestes simples et essentiels au bon développement de votre enfant dans ce guide rédigé par une kinésithérapeute spécialisée dans le massage du bébé.

Disponible dans les points de vente habituels ou sur demande au Service Consommateurs (voir coordonnées au dos)




Les ateliers de massage du bébé à l'espace Weleda

Au cœur de Paris, l'espace Weleda ouvre aux jeunes parents des ateliers conviviaux et pédagogiques pour apprendre à masser leur bébé et acquérir les gestes essentiels du quotidien.

10, av Franklin D. Roosevelt - Paris 8°
Pour plus d'informations contactez le Service Consommateurs (voir coordonnées au dos).



Rejoignez le club WELEDA Bébé sur www.weleda-bebe.fr et partagez vos expériences avec d'autres parents.



La Charte Qualité WELEDA : la nature en toute confiance

Des matières premières en accord avec l'être humain :

- Des actifs végétaux de cultures bio majoritaires,
- Des huiles végétales et des cires naturelles,
- Des huiles essentielles naturelles,
- Des formules sans huile minérale ni silicone, sans conservateur (ex. parabens), colorant ou parfum de synthèse.

Des produits non testés sur les animaux

Un savoir-faire pharmaceutique de plus de 80 ans

Une transparence totale envers le consommateur

Un contrôle rigoureux de la qualité

Des méthodes de production en accord avec la nature :

- Des procédés de fabrication non dénaturants
- La certification ISO 14001 pour le management de l'environnement.

Le naturel garanti par un label



Les produits cosmétiques WELEDA
bénéficient aussi du label
« Cosmétiques naturels contrôlés »
garanti par le BDIH*

* BDIH association fédérale d'entreprises commerciales et industrielles allemandes pour les médicaments, les produits diététiques, les compléments alimentaires et les soins corporels (association déclarée, créée en 2001)