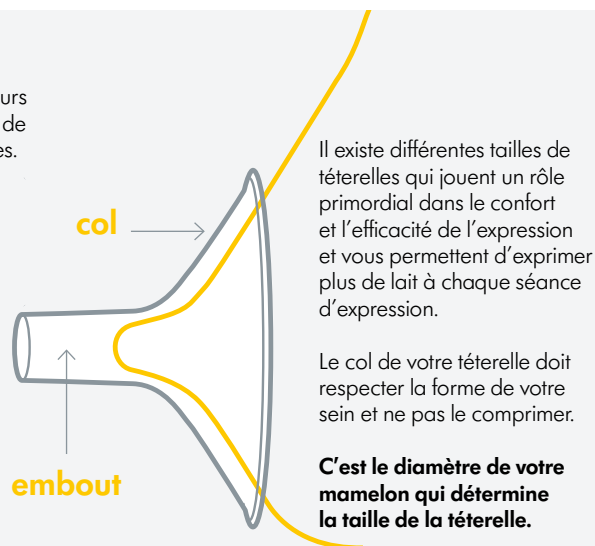
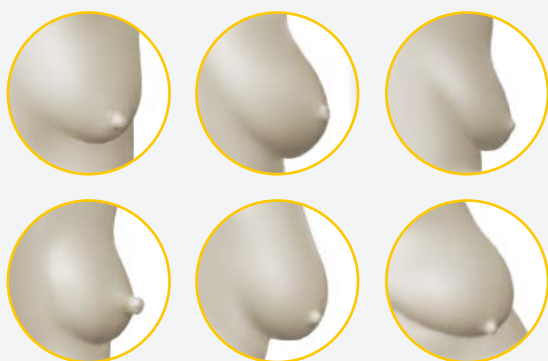


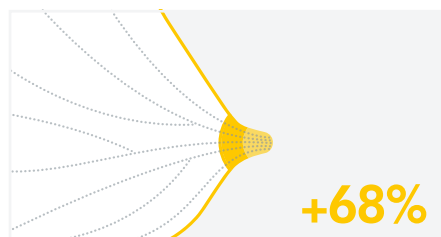
Pourquoi le choix de la tétérelle est le secret d'une expression réussie ?

Comprendre l'anatomie du sein

Les seins ont des tailles et des formes différentes et évoluent durant le parcours d'allaitement¹. La taille de votre sein ne correspond peut-être pas à la taille de votre mamelon et vos deux mamelons peuvent aussi être de tailles différentes.



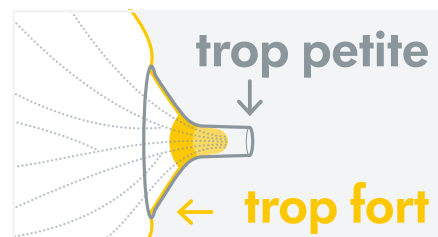
Que se passe-t-il lorsque vous allaitez ou exprimez votre lait ?



La taille de vos canaux galactophores augmente de 68% lorsque vous exprimez votre lait.² Cela facilite l'écoulement du lait vers les mamelons.



Le diamètre de vos mamelons peut augmenter temporairement de 2 à 3 mm.³ L'embout de votre tétérelle doit donc être légèrement plus grand que votre mamelon.



Vos canaux galactophores se situent sous la surface de votre peau. Appuyer trop fort sur la tétérelle ou utiliser un embout trop petit peut obstruer l'écoulement de votre lait.⁴

Pourquoi votre confort fait la différence dans la réussite de votre expression ?

L'anxiété et l'inconfort peuvent inhiber l'ocytocine, hormone essentielle permettant l'écoulement du lait⁵. Découvrez nos conseils pour une expression efficace:

1.



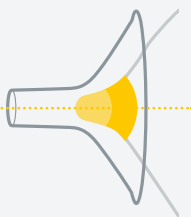
Utiliser confortablement une tétérelle bien ajustée en étant détendue pour exprimer, facilite l'écoulement de votre lait.⁶

2.



L'expression ne doit pas être douloureuse. Il est important de régler le vide au niveau le plus élevé tout en restant confortable pendant la phase d'expression, afin d'aider à exprimer le lait plus rapidement.⁷

3.



Le mamelon doit être centré et bouger librement dans l'embout pendant l'expression. Si ça n'est pas le cas, vous devez choisir une autre taille de tétérelle.

4.

Choisir un tire-lait équipé d'une protection contre les débordements, parfois appelée système fermé, vous permet d'exprimer votre lait dans la position qui vous convient le mieux.



Découvrez notre guide des tailles pour tétérelles sur www.medela.be/bonnetaille, www.medela.lu/bonnetaille et encore davantage sur www.medela.be/fr, www.medela.lu

Références : 1. Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 2. Ramsay DT et al. Pediatrics. 2004;113:361-367. 3. Geddes DT et al. Early Hum Develop. 2008 Jul 1;84:471-477. 4. Geddes, DT. J Midwifery Womens Health. 2007;52:556-563. 5. Newton M, Newton NR. J Pediatr. 1948;33:698-704. 6. Jones E, Hillon S. J Neonatal Nurs. 2009;15;15:14-17. 7. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2008;3:11-19.