

# BREAST COMPRESSIONS

- **Use breast compression to give baby milk, even when baby is sleepy.**
- Circle your thumb and fingers around your breast.
- Support the base or middle of your breast using the “C” or “U” hold as seen below.
- Hold the compression for up to a minute but do not press so hard that it hurts.
- Rotate the position of your hand around your breast to compress other milk ducts.



“C” or “U” hold

# COMPRESSIONS DU SEIN

- **Pratiquez des compressions du sein pour donner du lait à votre bébé, même s’il s’endort.**
- Placez votre pouce et vos doigts autour de votre sein.
- Soutenez la base ou le milieu de votre sein en plaçant votre main en forme de « C » ou de « U » tel qu’illustré ci-dessous.
- Tenez la compression jusqu’à une minute, en évitant de serrer au point de vous faire mal.
- Faites une rotation de la position de votre main autour du sein pour comprimer d’autres conduits de lait.



Position de la main en « C » ou en « U »

