

Comment optimiser la production de lait maternel ?

LIBEREZ L'OCYTOCINE !

- > L'ocytocine est l'hormone du bien-être et stimule le réflexe d'éjection du lait.
- > Sa présence est indispensable au bon déroulement de l'allaitement.
- > Le secret pour « inonder » l'organisme de cette hormone : REPOS, RELAXATION et MATERNAGE.
- > Par exemple : allaitez dans un endroit calme et sécurisant ; buvez et mangez ce que vous aimez avant d'allaiter ; favorisez le « peau à peau » avec votre enfant ; etc.

« Vider REGULIEREMENT les seins ACTIVE la production de lait. »

- > Au sein, l'allaitement se fait à la demande. La production de lait obéit à un grand principe : la loi de l'offre et de la demande.
- > Concentrez-vous sur le nombre de tirages par jour plutôt que sur le temps entre les tirages. Dites-vous plutôt : « comment puis-je organiser mes 8-12 tirages dans ma journée ? »
- > Si vous ne pouvez pas tirer pendant une partie de la journée, faites ensuite un tirage toutes les heures pour arriver au but fixé.

QUELLE PLACE POUR LE TIRE-LAIT ?

Il peut vous être conseillé un tire-lait si la stimulation au sein est insuffisante (ou si la prise du sein n'est pas possible) pour augmenter votre production. Dans ces cas-là, le choix du tire-lait est important.

- > **Préférez un tire-lait double pompage**
Tirer son lait peut changer son regard sur le maternage.
Voici quelques astuces : tirez le lait à côté de votre enfant ou bien regardez des photos de votre enfant. Touchez et sentez les vêtements de votre bébé, etc.
- > **Combinez les techniques d'extraction de lait**
 - > Massage de l'aréole et des seins avant de tirer
 - > Compression des seins pendant le tirage
 - > Utiliser des téterelles de taille adaptée à la morphologie du sein
- > Faites-vous un **calendrier** du nombre de séances par jour et du volume de lait produit.

Y-a-t-il un REGIME et un TRAITEMENT pour « booster » sa production de lait ?

- > Une alimentation **variée, équilibrée, riche en fruits et légumes** est conseillée.
- > Boire au moins **2 Litres d'eau par jour**.
- > Les tisanes dites « d'allaitement » favorisent l'ingestion d'eau, sans leur ajouter d'autres vertus sur la production de lait, connues à ce jour.
- > Il n'existe à ce jour pas d'arguments scientifiques significatifs pour conseiller un traitement dans le but d'augmenter la production de lait. En revanche, leur usage peut être défavorable et apporter plus d'inconvénients par leurs effets secondaires.

Références bibliographiques

Storage, Handling, and Administration of Expressed Human Breast Milk: A Review of Guidelines [Internet]. Ottawa (ON): Canadian Agency for Drugs and Technologies in Health; 2016 [cited 2020 Jun 26]. (CADTH Rapid Response Reports).

Eglish A, Simon L. Academy of Breastfeeding Medicine. ABM Clinical Protocol #8: Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, Revised 2017. Breastfeed Med. 2017;12(7):390-5.

Flaherman VJ, Lee HC. "Breastfeeding" by feeding expressed mother's milk. Pediatr Clin North Am. 2013 Feb;60(1):227-4.

Mohrbacher N., Comment établir une abondante sécrétion lactée.