**Comment stimuler la lactation ?**

Dès le début de la grossesse, les seins se préparent à leur future fonction. Le premier lait appelé **colostrum** se fabrique et est disponible dès quatre mois de grossesse.

Il est parfois nécessaire de stimuler la lactation à différents moments.

**Avant la naissance**

**Quand ?**

* Diabète gestationnel ou préexistant
* Césarienne programmée
* Naissance de jumeaux
* Retard de croissance
* Obésité maternelle
* Antécédent de sous-production de lait
* Si vous le désirez

**Objectifs**

* Apprivoiser le contact avec les seins et prendre confiance
* Atteindre plus rapidement la montée de lait après la naissance
* Récolter du colostrum
* Favoriser une meilleure production de lait
* Augmenter la durée de l’allaitement

**Comment ?**

* À partir de 36 semaines
* Masser ses seins
* Stimuler l’aréole et le mamelon entre les doigts
* Si nécessaire, expression manuelle (Cf. [fiche expression et conservation du lait](https://winstw.github.io/cop_allaitement/parent/per/lait/))
* Au moins deux fois par jour
* Le geste doit être doux et non douloureux

**Contre-indication : contractions, pertes de sang ou menace d’accouchement prématuré**

**Dès la naissance**

****

**Objectifs**

* Éviter une prise de compléments de lait artificiel
* Nourrir un bébé qui ne sait/peut pas aller directement au sein
* Augmenter la production de lait

**Comment ?**

* À la naissance, peau à peau ininterrompu
* Favoriser une mise au sein dans la première heure de vie
* Si le bébé n’a pas tété avant la fin de la première heure de vie : extraction manuelle

**Séjour à la maternité**

**Objectifs**

* Éviter une prise de compléments de lait artificiel
* Nourrir un bébé qui ne sait/peut pas aller directement au sein
* Augmenter la production de lait

**Comment ?**

* Ne pas séparer la maman et son bébé
* Avoir accès au sein sans restriction
* Toujours privilégier le peau à peau et la mise au sein à l’éveil calme
* Commencer par la tétée avant le change
* Veiller à avoir entre 8 et 12 stimulations par 24h
* Favoriser un environnement calme

**À la maison**

**Objectifs**

* Pour diminuer voire arrêter la prise de compléments de lait artificiel
* Pallier des baisses de production
* Commencer à faire des réserves de lait
* Lancer ou relancer la lactation

**Comment ?**

* **Ne pas limiter l’accès au sein et s’assurer que la tétée est efficace**
* Privilégier la poursuite du peau à peau, le portage et la proximité nocturne
* Avoir un repos suffisant et une alimentation diversifiée
* Privilégier les aliments qui favorisent la lactation : fenouil, cumin, orge, lentilles, basilic frais, ail, malt, fruits secs, …
* Si perception ou constat d’insuffisance de production de lait : prenez rendez-vous chez une consultante en lactation

À chaque étape, l’utilisation du tire-lait électrique double pompage peut s’avérer utile, mais faites-vous conseiller par une **consultante en lactation** pour une utilisation adéquate.



*Source :* [*http://sulivanneb.wixsite.com/lifeandfoodies/single-post/2017/11/07/Avoir-la-bonne-taille-de-t%C3%A9terelle-pour-mon-tire-lait*](http://sulivanneb.wixsite.com/lifeandfoodies/single-post/2017/11/07/Avoir-la-bonne-taille-de-t%C3%A9terelle-pour-mon-tire-lait)

*Cette fiche a été réalisée par les membres de la CoP Lactation dans le cadre du projet* ***Health CoP***