

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](#))
- 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



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

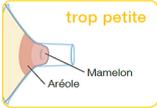
Comment ?

- **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.

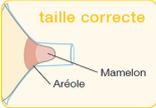
Testez votre taille de tétérèlle

trop petite



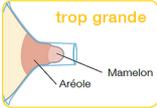
Le mamelon « frotte » sur le côté de l'embout.
Essayez une tétérèlle plus grande.

taille correcte

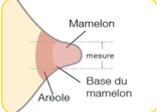


Le mamelon est centré et bouge librement.

trop grande



Le mamelon et le surplus de tissu aréolaire sont tirés dans l'embout.
Essayez une tétérèlle plus petite.



Mesure du diamètre du mamelon

Taille de tétérèlle PersonnalFit

Jusqu'à 17 mm	Jusqu'à 20 mm	Jusqu'à 23 mm	Jusqu'à 26 mm	Jusqu'à 32 mm
21 mm	24 mm	27 mm	30 mm	36 mm

- Commencez avec la tétérèlle de 24 mm fournie avec le tire-lait ou avec celle de la taille correspondant à la mesure du diamètre de votre mamelon.
- Centrez votre mamelon et tenez délicatement la tétérèlle contre votre sein.
- Réglez le tire-lait sur la force d'aspiration Maximum et réduisez le jusqu'à ne plus ressentir de gêne afin d'obtenir un niveau d'aspiration idéal.

Source : <http://sullivaneb.wixsite.com/lifeandfoodies/single-post/2017/11/07/Avoir-la-bonne-taille-de-t%C3%A9terèlle-pour-mon-tire-lait>