



Comment établir une abondante sécrétion lactée au tire-lait

VOTRE BUT : tirer 750-1050 ml par jour, à J10-J14 après la naissance quelle que soit la quantité que prend votre bébé. Votre corps s'est préparé et est apte à produire du lait maintenant. Si vous attendez trop longtemps, il sera difficile ou impossible d'amener votre production de lait à ce niveau plus tard.

Dès que possible après la naissance, commencez à tirer au moins 8-10 fois par 24 heures (autant de fois par jour que votre bébé têterait). Plus de tirages par jour équivalent à plus de lait produit. Utilisez un tire-lait de type hospitalier avec un kit de double pompage.

- Jusqu'à la montée de lait à J3 ou J4, tirez au moins 10 à 15 minutes par sein par tirage
- Après la montée de lait, chaque fois que c'est possible, tirez plus longtemps, jusqu'à 2 minutes après la dernière goutte de lait ou 20-30 minutes en tout (Le drainage des seins fait produire du lait plus vite).

Concentrez vous sur le nombre de tirages par jour, pas sur le temps entre les tirages.

- Si vous pensez en terme d'intervalle entre les tirages, quand un tirage est retardé, la tendance est de diminuer le nombre total de tirages (le facteur le plus important) sans s'en rendre compte.
- Quand vous organisez votre journée, pensez : « Comment puis-je caser mes 10 tirages ou plus ? »
- Si vous ne pouvez pas tirer pendant une partie de la journée, faites ensuite un tirage toutes les heures pour arriver au but fixé.
- Tant que vous n'avez pas atteint 750-1050 ml par jour, tirez au moins une fois la nuit et ne n'attendez pas plus de cinq heures entre les tirages (les seins pleins font du lait plus lentement).

Une fois que vous avez atteint 750-1050 ml par jour, vous pouvez diminuer les tirages et cependant maintenir votre production.

- Descendez à 5-7 tirages par jour. C'est un niveau auquel beaucoup de femmes arrivent à maintenir leur production. Si vous remarquez que votre production commence à diminuer, voir le paragraphe suivant.
- Vous n'aurez peut être pas à tirer pendant vos heures habituelles de sommeil. Avec une production bien établie, de nombreuses mères tirent une dernière fois avant de se coucher et recommencent dès le réveil. Si vous arrivez à faire cela sans avoir les seins pleins et inconfortables, allez-y.

- Pour la plupart des mères, une fois que la production est établie, 10-15 minutes de tirage suffisent.
- Contrôlez votre production lactée au moins une fois par semaine, en notant ce que vous avez tiré pendant 24 heures.

Si vous avez besoin de remonter votre sécrétion lactée, plus vite vous y travaillerez, plus vite vous verrez les résultats :

- Montez le nombre des tirages à 8-12 par jour. Pour la plupart des femmes, c'est une nette augmentation.
- Tirez jusqu'à 2 minutes après l'obtention de la dernière goutte de lait ou pendant 20 à 30 minutes.
- Vérifiez si votre tétérèlle est adaptée. De nombreuses femmes obtiennent de meilleurs résultats avec une tétérèlle ayant un tunnel (l'endroit où se place le mamelon) plus large.
- Massez-vous les seins durant le tirage.
- Demandez à votre consultante en lactation de voir avec votre médecin pour une prescription de médicaments -la dompéridone (Motilium®) et/ou d'herbes médicinales -le fenugrek en capsules-.

Quand vous êtes prête à arrêter, vous pouvez y parvenir de façon confortable et en toute sécurité, en diminuant le tirage de façon progressive.

- Commencez par éliminer un tirage journalier. Donnez à votre corps 2-3 jours pour s'habituer, puis supprimez un autre tirage. Vous conserverez le tirage du matin et celui du soir le plus longtemps possible. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous ayez arrêté de tirer.
- Vous pouvez également conserver le même nombre de tirages et en diminuer la durée. Par exemple, si vous obtenez habituellement 120 ml par tirage, arrêtez quand vous arrivez à 90 ml. Donnez à votre corps deux jours pour s'habituer puis diminuez de 30 autres ml. Répétez jusqu'à ce que vous n'avez plus besoin de tirer.

NOTE : A tout moment de ce processus de sevrage, si vous sentez vos seins pleins, faites un tirage de confort. Ce n'est pas un tirage complet, mais un tirage suffisamment long pour que vos seins redeviennent confortables. Si vous laissez vos seins s'engorger, vous aurez mal et vous risquez de faire une mastite.

Ecrit par : Nancy Mohrbacher, IBCLC, Lactation, Education Specialist, Hollister Incorporated
Traduit par : Charlotte Bodeven, IBCLC