



**LOUISE GODIN, INF. B. SC. IBCLC**

9234 PLACE ROSSINI BROSSARD QC J4X 2R8

☎ 514-236-9161 / TÉLÉCOPIEUR 450-923-8521

LOUISEGODIN.INF@VIDEOTRON.CA/LOUISEGODIN.COM

## **Production de lait à augmenter**

### **Document à l'intention des parents**

Il existe différentes façons médicales et non médicales d'augmenter la production de lait. Il n'est « jamais trop tard » pour augmenter une production de lait.

#### **Comment puis-je savoir que mon bébé reçoit assez de lait?**

- Jusqu'au jour 6 : une couche mouillée par jour de vie  
À partir du jour 7 : 6 couches mouillées ou plus par 24 heures.
- À partir du jour 5, les selles sont molles et jaunes (seulement si bébé est allaité exclusivement).
- Bébé est alerte. Il se réveille par lui-même pour téter et il est satisfait après les tétées.
- Bébé peut perdre 7% de son poids de naissance. Ensuite, bébé reprend son poids de naissance autour de la 14<sup>e</sup> journée.
- Après avoir repris son poids de naissance, bébé prend 30 g/jour.
- Durant les premiers mois, vos seins sont plus remplis avant les tétées qu'après les tétées.

Ces signes sont des points de repère généraux. Il est important de consulter régulièrement votre professionnel de la santé pour vous assurer que votre bébé se développe bien.

**Important :** La quantité de lait que vous exprimez à l'aide d'un tire-lait ne représente pas de façon exacte la quantité de lait que vous produisez. Votre bébé sera toujours capable d'obtenir plus de lait de votre sein que le tire-lait pourra en exprimer.

## Comment puis-je avoir plus de lait sans médicament ?

- Assurez-vous que votre **bébé prend bien le sein** et que vous n'avez pas de douleur pendant l'allaitement. Une bonne prise permettra à votre bébé d'obtenir plus de lait et si vos seins sont mieux stimulés, ils produiront plus de lait.  
<https://fondationolo.ca/blogue/allaitement/comment-faciliter-la-mise-au-sein/>
- **Allaitez souvent**, 10-12-14 fois par 24 heures. Essayez de drainer vos seins à chaque tétée – s'ils sont drainés, ils seront mous après la tétée.
- Placez votre bébé directement en **peau à peau** durant et entre les tétées.
- **Expressions**
  - Exprimez votre lait **avec un tire-lait ou avec vos mains** après chaque tétée. L'expression manuelle est très efficace et elle risque moins de vous blesser. Quelques minutes d'expression (5-6 minutes), plusieurs fois par jour, après une tétée peuvent faire une grande différence.  
<https://fondationolo.ca/blogue/allaitement/exprimer-son-lait-manuellement/>
  - Si bébé ne prend pas le sein à toutes les tétées, il se peut que vous deviez exprimer votre lait plus souvent et plus longtemps à chaque fois.
  - Si votre bébé ne prend pas le sein du tout, vous devez exprimer votre lait au moins 8 fois par 24 heures ou aussi souvent que bébé tète pour maintenir votre production de lait.
  - Il y a plusieurs marques et modèles de tire-lait : tire-lait manuel, électrique simple, électrique double. Ils peuvent être loués ou achetés. Les études démontrent qu'un tire-lait électrique double comme celui qu'on retrouve dans les hôpitaux est le meilleur choix, à cause de la force succion de ce tire-lait et aussi parce que vos 2 seins sont stimulés en même temps. Un tel tire-lait peut être loué.
- Quand bébé tète, vous pouvez l'aider à avoir plus de lait en faisant **la compression du sein** : compressez votre sein pendant 5 secondes, relâchez, recommencez.
- **Changez de sein plusieurs fois durant la tétée**. Laissez bébé téter un sein quelques minutes puis offrez-lui l'autre sein quelques minutes. Recommencez. La tétée peut alors ressembler à ceci : sein droit pendant 5 minutes puis sein gauche pendant 5 minutes, puis sein droit pendant 5 minutes, puis sein gauche pendant 5 minutes, etc.

**Suppléments :** Si vous devez donner des suppléments, peu importe la raison, dites vous qu'il peut s'agir d'une situation temporaire.

**Dans l'ordre, le supplément à offrir est**

1. Votre propre lait exprimé.
2. Du lait provenant d'une banque de lait.
3. De la préparation pour nourrissons – la préparation commerciale concentrée ou prête à servir est préférable pour les bébés de 0 à 6 mois car la préparation commerciale en poudre n'est pas stérile. Consultez « Mieux vivre avec notre enfant » pour connaître la façon de préparer la préparation commerciale.

**Il existe plusieurs façons d'offrir un supplément à votre bébé :**

Discutez avec un professionnel de la santé spécialisé en lactation pour déterminer la meilleure méthode pour vous et pour votre bébé et comment utiliser cette méthode.

- Un dispositif d'aide à l'allaitement ou un tube qui s'utilise quand le bébé est au sein
- Un biberon avec la technique « paced bottle feeding »  
[https://www.youtube.com/watch?v=OGPm5SpLxXY&ab\\_channel=BreastfeedingEducationbyIABLE](https://www.youtube.com/watch?v=OGPm5SpLxXY&ab_channel=BreastfeedingEducationbyIABLE)
- Un gobelet / « cup », un compte-gouttes ou une cuiller, au doigt avec un tube – le tube doit être placé dans un contenant (la seringue ne doit pas être utilisée avec le tube). Pour utiliser un de ces outils, parlez-en avec la professionnelle de la santé en allaitement.

**Conservation du lait maternel**

Le lait maternel est très précieux. Il est donc important d'en conserver chaque goutte pour en offrir au bébé plus tard. **Pour un bébé né à terme et en santé**, consultez « Mieux vivre avec notre enfant » pour connaître les conditions de conservation du lait maternel exprimé.

Les renseignements contenus dans ce document à l'intention des patients ne constituent que des suggestions et ils ne remplacent nullement une consultation avec un professionnel de la santé ou un spécialiste en allaitement.