

Atteindre la pleine production de lait avec un tire-lait

Question : Mon bébé vient de naître et je ne peux pas encore l'allaiter. Que dois-je faire pour augmenter ma production de lait?

Réponse : Votre corps est prêt à produire du lait, alors commencez à tirer votre lait avec un tire-lait multi-utilisateurs de qualité hospitalière au plus tard 6 heures après la naissance de votre bébé. Des recherches ont montré que les mères qui tirent leur lait dans l'heure qui suit la naissance ont une montée de lait plus rapide et sont plus susceptibles de produire une plus grande quantité de lait. N'attendez pas trop longtemps, car cela pourrait être plus difficile d'atteindre votre objectif.

Commencez à pomper en gardant votre objectif en tête : Lorsque votre bébé a 2 semaines, la production de lait est de 750 à 1050 ml par 24 heures (25-35 onces/jour). Le double pompage, c'est-à-dire le pompage des deux seins en même temps, permet de gagner du temps et d'établir une meilleure production de lait que le pompage d'un seul sein à la fois.

Question : À quelle fréquence dois-je pomper pour établir ma production de lait?

Réponse : Votre objectif est de tirer votre lait 8 à 10 fois toutes les 24 heures, ce qui correspond au nombre de fois par jour où votre bébé est allaité. Essayez de tirer votre lait environ toutes les 3 heures. Si vous souhaitez bénéficier d'une période de sommeil un peu plus longue, ne dépassez pas cinq heures entre deux pompages.

Il peut être utile de tenir un journal de tirage afin de pouvoir noter le nombre de fois où vous tirez votre lait. Plus vous tirez, plus vous produisez de lait. L'inverse est également vrai. Moins vous tirez de lait par jour, moins vous en produisez.

Question : Combien de temps dois-je tirer mon lait à chaque séance?

Réponse : Jour 1-3 : Pompez au moins 10 à 15 minutes à chaque séance de pompage. Puis inclinez la bride vers l'arrière et exprimez à la main le colostrum restant dans vos seins dans la bride et le flacon de collecte. Il se peut que vous n'obteniez que quelques gouttes ou quelques ml de colostrum à chaque séance de pompage pendant les premiers jours.



Si votre bébé ne peut pas être allaité après la naissance en raison de la prématurité ou d'autres problèmes, le tire-lait est la meilleure solution pour établir votre réserve de lait et vous aider à atteindre vos objectifs en matière d'allaitement.

C'est normal. Conservez ce colostrum - chaque goutte est précieuse pour votre bébé.

Après le quatrième jour : Une fois que votre lait est monté, pompez pendant 15 à 30 minutes. Pompez toujours 1 à 2 minutes après la dernière goutte de lait pour obtenir ces gouttes de lait riches en graisses qui aideront votre bébé à grandir. N'oubliez pas d'utiliser vos mains pour aider à drainer le lait de vos seins - massez vos seins avant et pendant le pompage, comprimez doucement vos seins pendant le pompage et utilisez l'expression manuelle après le pompage.

Question : Le double pompage, les deux seins en même temps, est-il meilleur que le pompage simple?

Réponse : Oui, le double pompage est meilleur que le simple pompage. Le double pompage prend moins de temps que le pompage d'un seul sein à la fois. Des recherches ont montré que la plupart des mères qui pratiquent le nombre de doubles pompages recommandé par jour obtiennent leur lait plus tôt et développent une meilleure production globale.

Question : Pourquoi dois-je produire autant de lait pour mon bébé prématuré?

Réponse : Votre bébé ne prend peut-être pas encore la même quantité de lait qu'un bébé à terme et en bonne santé, mais il est important d'établir très tôt une production de lait complète. Peu après la naissance, des changements hormonaux se produisent et incitent nos seins à produire du lait.

Chaque fois que vous tirez votre lait (ou que vous allaitez), votre corps produit une hormone, la prolactine. La prolactine aide vos seins à produire du lait. Des tirages fréquents à intervalles réguliers aident votre corps à libérer la prolactine. À chaque libération, vos seins produisent davantage de lait. Si vous n'effectuez pas suffisamment de pompages par 24 heures, cette hormone devient trop faible et votre production de lait sera également faible.

Question : Mon bébé a 2 semaines et je produis plus de 750 ml de lait par 24 heures. Puis-je tirer mon lait moins souvent?

Réponse : Si vous ne fournissez du lait qu'à un seul bébé, vous pouvez peut-être pomper moins souvent et continuer à produire la même quantité de lait. Rappelez-vous que l'objectif est de 750-1050 ml (25-35 onces) par 24 heures.

- Essayez de réduire la fréquence à 7x/24 heures pendant quelques jours. Si votre production de lait ne diminue pas, vous pouvez essayer de réduire à 5 fois par 24 heures. Veillez à tenir un journal de tirage pendant cette période afin de garder trace de la quantité de lait produite par 24 heures.
- Pompez pendant une période plus courte. Surveillez votre débit de lait. Vous remarquerez peut-être que vous êtes capable de vider vos seins plus rapidement maintenant. La plupart des mères trouvent que 10 à 15 minutes suffisent.



« Plutôt que de pomper à heures fixes, certaines mamans trouvent plus simple de se concentrer sur le nombre total de pompages par jour. »

Question : Comment puis-je augmenter ma production de lait?

Réponse : Si votre production de lait est faible, efforcez-vous de l'augmenter le plus tôt possible. Voici quelques idées à essayer :

- Pompez plus souvent. La plupart des mères réussissent à pomper leur lait 8 à 12 fois par 24 heures pendant plusieurs jours. Soyez patiente. Il faudra quelques jours pour que votre taux d'hormones augmente et que votre production de lait soit plus importante.
- Pompez plus longtemps. Pompez jusqu'à 2 minutes après la dernière goutte de lait ou 20 à 30 minutes, selon la première éventualité, et pompez votre lait à la main pendant quelques minutes après avoir extrait votre lait.
- Utilisez des techniques de pompage manuel. Massez doucement vos seins avant et pendant le pompage. Comprimez doucement vos seins pendant le pompage.
- Vérifiez l'ajustement de votre bride de poitrine. L'ajustement de la bride peut changer avec le temps.
- Pompez à côté du lit de votre bébé ou après l'avoir tenu dans vos bras, peau contre peau.
- Envisagez les médicaments sur ordonnance et les plantes médicinales. Consultez votre conseillère en allaitement et/ou votre prestataire de soins pour obtenir de plus amples renseignements.

Il s'agit de renseignements généraux qui ne remplacent pas les conseils de votre fournisseur de soins de santé. Si vous avez un problème que vous ne pouvez pas résoudre rapidement, demandez de l'aide sans tarder.

Chaque bébé est différent, et en cas de doute, communiquez avec votre médecin ou un autre professionnel de la santé.

Références

Jones F. Best Practice for Expression, Storing and Handling Human Milk 3rd ed. Fort Worth, TX: HMBANA, Inc.; 2001.
 Mohrbacher N. Breastfeeding Answers Made Simple: A Guide for Helping Mothers. Amarillo, TX: Hale Publishing, LP; 2010.
 Spangler A. Breastfeeding: A Parent's Guide. 9th ed. Cincinnati, OH: Specialty Lithographing Co; 2010.