

Une production maximale de lait obtenue avec un tire-lait

Commencez à extraire votre lait en ayant toujours à l'esprit votre objectif à atteindre: une production lactée maximale de 25-35 onces (750-1,050ml) par bébé et par jour entre le jour 7 et le jour 10 après la naissance. Après l'accouchement votre corps est fin prêt pour allaiter votre enfant. N'attendez pas trop longtemps cela pourrait compromettre vos chances d'atteindre votre objectif.

DE LA NAISSANCE AU JOUR 4

- Si cela est possible, commencez à extraire le lait moins de six heures après l'accouchement.
- Dès que possible, tirez le lait 8 à 10 fois par 24 heures, ce qui correspond en pratique au nombre de mise au sein d'un bébé si vous l'allaitiez. Dans la plupart des cas, plus vous tirerez votre lait, plus vous « fabriquerez » du lait. L'inverse est vrai aussi, moins vous tirerez votre lait moins vous en obtiendrez.
- Si vous ne mettez pas votre bébé au sein, demandez à utiliser un tire-lait hospitalier.
- Prévoyez de tirer le lait aux deux seins, double pompage, les deux à chaque extraction. Cela vous fera gagner du temps et stimulera la lactation.
- Jusqu'à ce que la montée de lait se fasse, entre jour 3 et 4, tirez le lait au moins pendant 10 à 15 minutes par sein. Ensuite inclinez le manchon de sein et drainez manuellement le lait qui reste dans les canaux lactifères. Un sein bien vidé assure une production de lait plus efficace.
- Tirez le lait également pendant la nuit. Ne laissez pas plus de 5 heures entre deux extractions. Des seins gorgés de lait ralentissent la production lactée.
- Au début attendez vous à de faibles quantités. Mais sachez que même ces quelques gouttes sont précieuses pour votre bébé.
- Tirer son lait souvent, prépare la suite de l'allaitement. Votre corps reçoit des signaux qui lui indiquent de fabriquer plus de lait.

DU JOUR 4 A LA PLEINE PRODUCTION

Quand la quantité de lait produite augmente de quelques gouttes à des onces autour du jour 4, faites les ajustements suivant:

- Tirer le lait plus longtemps, soit deux minutes de plus après la dernière goutte ou 20 à 30 minutes, à votre convenance. (Des seins vidés assurent une production de lait plus efficace)

Après la naissance, si vous trouvez que vous passez plus de temps avec votre tire-lait qu'à mater votre bébé, vous risquez d'être frustrée. Alors, pensez seulement à l'aide précieuse que cette machine va vous apporter pour allaiter, plus tard, votre bébé.



- Concentrez vous sur **le nombre total d'extraction par jour**, plutôt que le temps écoulé entre deux (qui varie entre 2 et 3 heures)

Beaucoup de mamans trouvent qu'il est plus simple de se concentrer sur la quantité totale journalière. C'est, cette quantité globale journalière qui semble la clef d'une production satisfaisante de lait. Plutôt que d'essayer de tirer son lait le même laps de temps à la même heure chaque jour il est préférable de se dire « comment puis je arriver au moins à 10 extractions par jour? ». S'il s'avère impossible de pouvoir extraire votre lait à un moment donné de la journée, alors faites le plutôt chaque heure pour compenser à un moment ou vous êtes disponible.

MAINTENIR UNE PRODUCTION LACTEE MAXIMALE

Quand vous récoltez 25-35 onces (750-1,050ml) par bébé, par jour, vous avez atteint votre objectif. Beaucoup de mamans peuvent alors tirer le lait moins souvent tout en gardant une bonne quantité de lait. Comment?

- **En essayant de diminuer à 5-7 extractions par jour.** Si cela est efficace voici le point suivant
- **Essayer de dormir toute la nuit.** Beaucoup de mamans tirent leur lait juste avant de se coucher et dès le réveil. Si vous pouvez faire cela sans que vos seins s'engorgent, n'hésitez pas.

- **Tirez le lait moins longtemps**, 10 à 15 mn durée la plupart du temps satisfaisante.
- **Une fois par semaine, faite le total de la quantité extraite sur 24 heures.** Notez le et comparez les totaux de chaque semaine. Vous saurez si d'une semaine à l'autre la quantité reste la même ou si elle diminue.

BOOSTER VOTRE QUANTITE DE LAIT

Si votre quantité de lait a besoin d'être augmentée, n'attendez pas, plus vite vous réagirez plus vite vous verrez les résultats. Voici quelques pistes à suivre:

- **Tirez le lait plus souvent:** 8 à 12 fois par jour augmente le volume pour la plupart des mamans.
- **Tirez le lait plus longtemps:** Continuer l'extraction 2 minutes après la dernière goutte de lait ou tirer pendant 20 à 30 minutes à votre convenance, et /ou vider vos canaux lactifères manuellement. (Des seins drainés convenablement produiront plus de lait)
- **Vérifiez la taille de votre manchon de sein**, aidez vous de la brochure « comment choisir la taille de son manchon de sein » ou visitez www.ameda.com. Il est parfois nécessaire de changer de taille de manchon, car la poitrine change elle aussi au cours de l'allaitement.
- **Faites vous des massages** avant ou pendant l'extraction, cela stimulera la production.
- Utilisez des compléments, prescriptions, tisanes. Mais **veillez toujours à demander conseil** à une consultante en lactation ou personnel de santé.

FAIRE LA TRANSITION ENTRE LE TIRE-LAIT ET L'ALLAITEMENT AU SEIN

Tirer son lait pour un bébé que l'on ne peut pas allaiter apporte beaucoup de récompenses. C'est un plaisir de voir son enfant grandir et profiter grâce à son lait maternel. Mais ce n'est pas facile. Le lait maternel est recommandé par la plupart des organismes de santé pour les enfants jusqu'à un an. Mais en raison du temps que cela prend dans la journée d'une mère, beaucoup trouve qu'il est très difficile de tirer son lait sur du long terme.

Mais il y a d'autres solutions. Même si vous tirez votre lait depuis des semaines ou des mois il est toujours possible de passer à l'allaitement au sein. Mais n'espérez faire ce changement toute seule. Beaucoup de mères n'ont pas hésité à demander de l'aide et c'est primordial pour maman et bébé.

Pour beaucoup de mères, la personne la plus compétente est une consultante certifiée en lactation (IBCLC). Une partie de son travail est de trouver des astuces pour que l'allaitement fonctionne. Pour en trouver une près de chez vous, consultez www.ilca.org

Que pouvez vous attendre de son aide? Elle peut vous montrer comment bébé peut prendre le sein d'une manière différente. Parfois des accessoires peuvent aider et la plupart des consultantes connaissent parfaitement les produits dont vous avez besoin.



Plutôt que de tirer son lait à des plages horaires bien définies, certaines mamans trouvent plus simple de se concentrer sur le nombre d'extraction par jour.

FAIRE LE SEVRAGE DU TIRE-LAIT

Si vous décidez de ne pas allaiter votre enfant au sein mais plutôt de vous sevrer du tire-lait, il y a quelques règles à respecter. La première est de faire cela graduellement. Voici deux façons.

- **Commencez par supprimer une extraction par jour.** Donnez à votre corps deux à trois jours pour s'ajuster, ensuite supprimez en une autre. Veillez à garder jusqu'au sevrage votre première et dernière extraction. Supprimez toutes les extractions progressivement jusqu'à être sevrée de la machine.
- **Gardez le même nombre d'extractions par jour mais diminuer le temps passé à chaque extraction.** Si vous obteniez 4 onces (120ml) à chaque extraction, arrêtez après 3 onces (90ml). Donnez à votre corps deux à trois jours d'ajustement et recommencez. Répétez le procédé jusqu'à ce que vous ne ressentiez plus le besoin de tirer du lait.
- **Note:** Pendant le sevrage, si votre poitrine vous semble engorgée, continuez l'extraction jusqu'à ce que vous vous sentiez bien mais ne tirez pas le lait au maximum. Garder des seins trop remplis risque d'être très douloureux et d'entraîner des infections.

Quand votre sevrage sera terminé, félicitez vous! N'oubliez jamais, combien votre bébé a de la chance d'avoir une maman qui s'est donnée tant de mal pour lui donner le meilleur!

Ces informations sont d'ordre général et ne doivent pas remplacer les conseils du personnel de santé. Si vous avez des problèmes vous ne pourrez pas les régler dans la minute, demandez le plus vite possible de l'aide.

Chaque bébé est différent, dans le doute contactez votre médecin ou votre consultant en santé.