

Conseils et astuces

AUGMENTER L'OXYTOCINE

L'hormone de l'attachement est importante pour la production de lait. La sécrétion d'ocytocine par l'organisme est favorisée par:

- En regardant ton enfant. Pour cela, tu peux tirer ton lait devant ton enfant ou regarder une vidéo ou une photo de ton enfant.
- Sentir ton enfant. Si tu ne tires pas ton lait auprès de ton enfant, prends avec toi un linge qui a été placé auprès de ton enfant.
- Le massage léger de tes seins et la stimulation de ton mamelon.
- L'application de chaleur sur tes seins.

MANGER ÉQUILIBRÉ ET RÉDUIRE LE STRESS

Il est important que tu te sentes bien. Pour cela, il faut dormir suffisamment, avoir une alimentation équilibrée et boire suffisamment. Tu peux aussi manger ce dont tu as envie. Tu fais vraiment beaucoup pour ton enfant, quelle que soit la quantité de lait maternel que tu as. N'hésite pas à poser tes questions ou à parler de tes problèmes.



Un soutien-gorge spécial pour l'expression du lait, un soutien-gorge d'allaitement ou encore un vieux soutien-gorge de sport dans lequel tu découpes des trous t'aident à avoir les mains libres pendant l'allaitement.

Chaque goutte compte!

Merci de vouloir donner ton lait maternel à ton enfant. C'est un très bel accomplissement et sache que chaque goutte est précieuse. Mais pourquoi le lait maternel est-il important et quelle est la meilleure façon d'en obtenir pour ton enfant? Nous répondons ici et dans l'application à ces questions et à d'autres sur le thème du lait maternel.



Production de lait maternel

INITIATION ET MAINTIEN DE LA LACTATION



www.neo-milk.de

Propriétés du colostrum et du lait maternel

COLOSTRUM

C'est le lait qui peut être produit dès la grossesse (à partir de la 16^e semaine de grossesse) et que tu peux obtenir pendant les deux premiers jours de vie de ton enfant. Au début, il s'agit souvent de quelques gouttes seulement, mais extrêmement précieuses (1-20 ml). Le colostrum est riche en protéines et en nutriments. Il contient également des globules blancs qui protègent contre les infections. Le colostrum est important pour protéger l'intestin et développer le système immunitaire.

LAIT MATERNEL

désigne le lait de transition et le lait maternel mature. La quantité de ton lait maternel devrait être de **500 ml** par **24h**, si possible, **14 jours** après l'accouchement.

Le lait maternel:

- prévient les maladies
- renforce le système immunitaire de l'enfant
- favorise le développement du cerveau
- fournit un développement alimentaire plus rapide et favorise le bien-être de ton enfant

Le passage du colostrum au lait maternel mature se fait pendant le gonflement initial des glandes mammaires. Cela se produit entre les deux et quatre premiers jours après la naissance. Tes seins se sentent plus fermes et plus volumineux. Ils peuvent devenir plus chauds et il se peut que tu te sentes faible. Il est important de continuer à tirer ton lait régulièrement. Le fait de te réchauffer avant et de te refroidir après avoir tiré ton lait, ainsi que les massages des seins, favorisent ton bien-être pendant cette période.

Production de lait maternel

SI TU NE PEUX PAS ENCORE ALLAITER TON ENFANT, MAIS QUE TU SOUHAITES LUI FOURNIR TON LAIT MATERNEL

	<u>au cours des deux premiers jours après l'accouchement</u>	<u>à partir du deuxième jour après l'accouchement</u>	<u>à partir du 14^{ème} jour après l'accouchement avec une quantité de lait constante d'au moins 500 ml en 24 heures</u>
que faire?	Vidange manuelle du sein pour recueillir le colostrum plus expression des deux côtés	Tirer son lait des deux côtés	Doppelseitiges/Beidseitiges Abpumpen
en option, en plus	Massage des seins avant et/ou pendant l'expression du lait	Massage des seins avant et/ou pendant l'expression du lait	Manuelle Brustentleerung plus doppelseitiges Abpumpen
à quelle fréquence?	Début au plus tard dans les 6 premières heures après l'accouchement, puis 8 à 10 fois en 24 heures, dont 1 à 2 fois la nuit.	8 à 10 fois en 24 heures, dont 1 à 2 fois la nuit	Mindestens 6-mal innerhalb 24 Stunden

Ta production de lait maternel se fait selon le principe de "l'offre et de la demande". Si l'on tire plus de lait, on en produit plus. Si moins de lait est exprimé, moins de lait est produit.

Les câlins en contact avec la peau (sein nu et enfant nu en peau à peau) sur/contre ton sein sont importants pour toi et ton enfant. Cela vous apaise et favorise la production de lait.

Il est important que tu te sentes à l'aise et que tu ne souffres pas lors de l'expression du lait.

