

Pas assez de lait ?

La quantité de ton lait maternel 14 jours après l'accouchement se situe autour de 500 ml par jour.

QU'EST-CE QUI PEUT AIDER ?

- Tirer son lait en regardant son enfant ou une photo de lui, cela augmente la sécrétion d'ocytocine et la production de lait
- Augmenter la fréquence d'extraction du lait à 10 fois en 24 heures
- Après l'expression du lait au tire-lait, vider manuellement le sein
- Au moment de tirer le lait, effectuer des pressions et des massages sur le sein
- Ajouter des sessions de "Power pumping"

LA COMPRESSION DU SEIN

Pendant le pompage, le sein est tenu avec la main sur toute sa surface, en exerçant une légère pression de quelques secondes vers la cage thoracique. Cette pression sur le sein sera ensuite répétée jusqu'à la fin pendant l'extraction du lait.

LE "POWER PUMPING"

Après le massages des seins, le lait est tiré des deux côtés pendant 5 minutes. Après une courte pause, on masse et on tire le lait à nouveau. Ce processus doit être répété trois fois. L'intégration du "power pumping" dans la routine quotidienne, stimule la production de lait.

Chaque goutte de lait aide ton enfant



Solutions aux problèmes liés à l'expression du lait



www.neo-milk.de

Merci de mettre ton lait à la disposition de ton enfant. Tu lui fais un beau cadeau car chaque goutte de ton lait est précieuse. Tu vas peut être rencontrer des défis et des difficultés lors de l'expression du lait. Ce flyer est là pour t'aider à résoudre les problèmes liés à l'extraction du lait. Et si tu ne parviens pas à t'en sortir avec ces conseils, n'hésite pas à en parler à ton conseiller en allaitement qui se fera un plaisir de t'aider directement.

Montée de lait

Dès les premiers jours suivant la naissance, se met en place l'engorgement initial, aussi appelé montée de lait. C'est à ce moment-là que le premier lait maternel (le colostrum) se transforme en lait maternel mature. Les seins peuvent parfois être lourds ou gonflés, rouges et douloureux.

QU'EST-CE QUI PEUT AIDER?

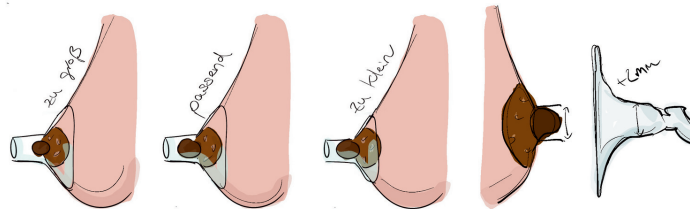
- Vider régulièrement les seins
- Réchauffer le sein avant de tirer le lait, par exemple avec un gant de toilette chaud et propre
- Masser le sein avant l'expression du lait
- Refroidir les seins après l'extraction du lait, le mieux avec un gant d'eau froide ou une compresse réfrigérante
- Porter des vêtements confortables et amples



Il arrive fréquemment que la montée de lait soit associée à un "baby blues". Cette baisse d'humeur passagère touche de nombreuses mères dans les jours qui suivent la naissance.

Mamelons douloureux et/ou crevassés

- Assure-toi que tu utilises la bonne taille d'entonnoir



- Veille à ce que les mamelons soient centrés dans l'entonnoir
- Le réglage de l'aspiration du tire-lait ne doit pas être douloureux
- Il vaut mieux tirer son lait plus souvent sur des périodes courtes que longtemps avec des longues pauses
- Maintiens les mamelons propres avec de l'eau claire ou du sérum physiologique et change régulièrement de soutengorge et de coussinets
- Pour soigner, tu peux laisser sécher un peu de lait maternel sur le mamelon endolori



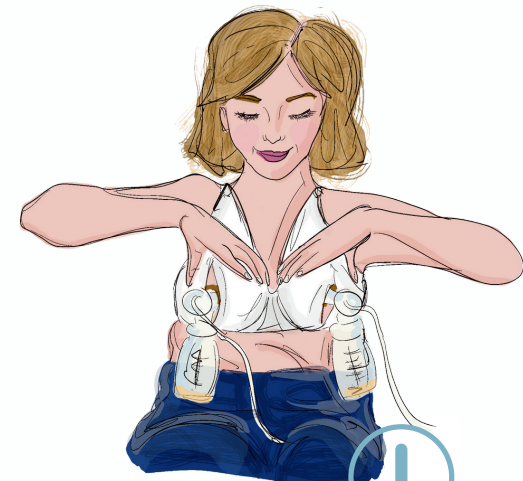
Si les mamelons saignent et sont enflammés, il est important de demander de l'aide à une consultante en lactation ou à une sage-femme.

Engorgement du sein

Un engorgement du sein peut se produire en cas de stress, des vêtements trop serrés, d'expression du lait insuffisante. Il se traduit par l'apparition d'une ou plusieurs zones fermes dans le sein et éventuellement par un gonflement, des rougeurs et des douleurs.

QU'EST-CE QUI PEUT AIDER?

- Vider fréquemment le sein
- Massage doux des seins lors de l'expression du lait
- Veiller à porter des vêtements confortables et amples
- Il est particulièrement important de se reposer et se détendre
- Après l'extraction, il est agréable de refroidir pendant 5 minutes le sein concerné
- Des antidouleurs compatibles avec l'allaitement peuvent être pris après consultation de ton médecin



Important : en cas de fièvre et/ou de symptômes persistants pendant plus de 48 heures, tu dois consulter ton/ta gynécologue.