

EST-CE QUE JE PRODUIS ASSEZ



DE LAIT?

L'allaitement maternel demande du temps et du soutien. Comme vous et votre bébé apprenez tous les deux à faire en sorte que cela fonctionne, soyez patiente avec vous-même et avec votre bébé. Cherchez du soutien auprès de vos amis, de votre famille et de votre équipe de prestataires de soins de santé, y compris votre [bureau local WIC](#). Rappelez-vous de prendre un jour à la fois. Cela devient beaucoup plus facile après les quelques premiers jours et les quelques premières semaines. Beaucoup de mères se demandent si elles produisent assez de lait pour leur bébé. La réponse est probablement oui ! Lorsque vous nourrissez votre bébé, votre corps s'adapte pour produire la quantité adéquate.

À la naissance, l'estomac de votre bébé est petit, de la taille d'un raisin environ, et il peut seulement contenir l'équivalent d'environ une cuillère à café. Le premier lait est le colostrum ou "l'or liquide" et votre bébé en a seulement besoin d'une petite quantité à chaque fois que vous l'allaitez. Le colostrum aide le système digestif de votre bébé à grandir et à bien fonctionner. La quantité de lait que vous produisez et l'estomac de votre bébé grandissent ensemble; en deux semaines, la plupart des mamans produisent 24 onces (720 ml) de lait par jour et l'estomac de votre bébé peut en contenir 2 à 3 onces chaque fois que vous l'allaitez.

Signes que votre bébé reçoit assez de lait

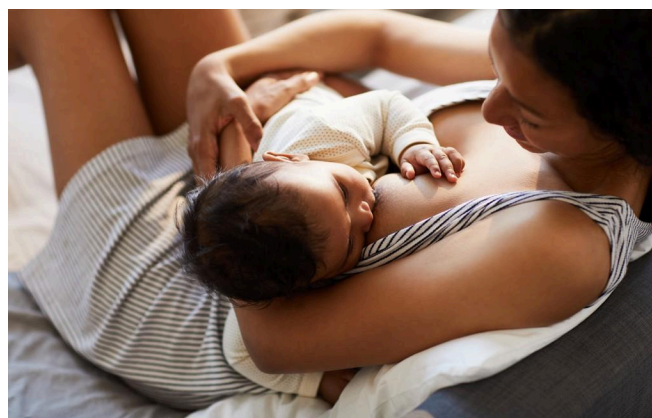


- ✓ Vos seins deviennent plus mous quand vous le nourrissez.
- ✓ Votre bébé se nourrit au moins 8 fois ou plus en 24 heures, y compris la nuit.
- ✓ Votre bébé se réveille parce qu'il a faim.
- ✓ À l'âge de deux semaines, votre bébé a 6 ou plus de couches mouillées par période de 24 heures.
- ✓ Votre bébé avale de façon rythmée.
- ✓ Votre bébé semble satisfait et content après avoir été nourri et ses mains et ses pieds sont détendus.
- ✓ Votre bébé grandit de façon appropriée pour son âge.

Fausse Alarmes

Certains comportements normaux de votre bébé peuvent vous amener à vous demander si vous produisez assez de lait. Si votre bébé grandit bien, ces signes N'indiquent PAS que vous produisez peu de lait.

- ◆ Vous pouvez tirer seulement de petites quantités de lait.
- Contactez votre bureau local WIC si vous avez besoin d'aide pour utiliser votre tire-lait.
- Même si vous pouvez tirer seulement de petites quantités, vous pouvez produire suffisamment de lait.
- Vous ne sentez pas de montées ou d'écoulements de lait.
- Certaines mamans ne sentent jamais leur lait s'écouler ou peuvent le sentir seulement au début.
- Vous ne sentez plus que vos seins sont "pleins" de lait.
- Après environ 6 semaines d'allaitement, votre production



de lait s'adapte aux besoins de votre bébé et vos sensations au niveau des seins peuvent changer.

- ◆ Votre bébé est difficile.
- ◆ Votre bébé veut être nourri plus souvent.
 - Tous les bébés passent par des poussées de croissance au cours desquelles ils veulent être nourris plus souvent pendant quelques jours.
- ◆ Votre bébé ne dort pas longtemps ou se réveille la nuit.
- ◆ Votre bébé boit au biberon après avoir été allaité .

Si vous avez des inquiétudes au sujet de votre bébé ou de sa croissance, contactez votre bureau local WIC ou le pédiatre de votre bébé pour de l'aide.

PRODUIRE PLUS DE LAIT

Le MEILLEUR moyen de produire plus de lait est le retrait fréquent et complet du lait maternel

Voici quelques conseils si vous souhaitez augmenter votre production de lait. Soyez patiente, cela prend environ une semaine à votre corps pour réagir à toute tentative d'augmenter votre production de lait.

Conservez vos routines

Des séances d'allaitement moins fréquentes ou plus courtes peuvent réduire la production. Nourrissez votre bébé au moins 8 fois ou plus par période de 24 heures pendant aussi longtemps qu'il en a besoin. Il est préférable de ne pas soumettre votre bébé à un horaire d'allaitement strict.

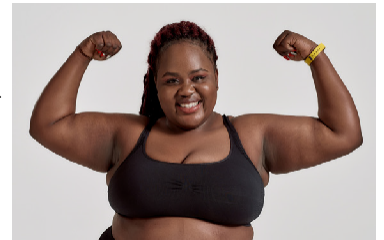
- Il est normal que votre bébé vous réveille la nuit pour être nourri.
- Offrez les deux seins lors de chaque allaitement. Laissez votre bébé finir un côté avant de proposer l'autre.

Massage de la poitrine

Avant d'allaiter ou d'utiliser le tire-lait, massez doucement votre poitrine en commençant par la base des seins pour descendre vers le mamelon. Cela aide à déplacer physiquement le lait vers le mamelon pour qu'il puisse être retiré aisément par le bébé ou un tire-lait.

Bien-être émotionnel

Certains parents constatent que le stress diminue la production de lait. Continuez à allaiter ou à utiliser le tire-lait au moins 8 fois ou plus par période de 24 heures. Quand le niveau de stress s'améliore, la production de lait devrait suivre. De nombreux parents constatent que prendre quelques minutes par jour pour se détendre peut améliorer leur bien-être émotionnel et la production de lait. Asseyez-vous, allongez-vous, écoutez de la musique, méditez, lisez ou faites d'autres choses pour vous détendre.



Contact peau-à-peau avec bébé

Passez du temps peau-à-peau avec votre bébé. Déshabillez votre bébé en lui laissant seulement une couche et allongez-le sur votre poitrine nue pendant quelques minutes. Utilisez une couverture s'il fait frais dans la pièce.

Contact entre les séances d'allaitement

Il est normal pour votre bébé de vouloir être au sein entre les allaitements ou les utilisations du tire-lait. Cette stimulation au sein, même si elle est brève et si le bébé ne boit pas activement, encourage la production de lait.

Périodes d'allaitement et d'utilisation du tire-lait supplémentaires:

Ajouter des séances d'allaitement ou d'utilisation du tire-lait indique à votre corps de produire plus de lait. Voici deux options :

- Utilisez le tire-lait de façon intensive en alternant 10 minutes de tirage et 10 minutes de repos pendant une heure chaque jour.
- Planifiez une période de 24-48 heures pendant laquelle vous pourrez allaiter (si votre bébé le souhaite) ou utiliser le tire-lait toutes les deux heures constamment pendant la journée et la soirée et deux fois pendant la nuit. C'est ce que votre bébé fera pendant une "poussée de croissance" pour augmenter votre production de lait.

Mangez et buvez

Assurez-vous de prendre soin de vous. Chaque jour:

- Buvez 8-10 tasses de fluides.
- Mangez trois repas et des en-cas.

Alimentation spéciale

On n'a pas trouvé d'aliment qui augmente la production de lait. Il n'y a pas de régime particulier à suivre pendant



l'allaitement.

Médicaments et Herbes/Suppléments

Il a été montré que certains médicaments diminuent la production de lait (comme certains moyens de contraception) et que d'autres peuvent aider à augmenter la production de lait. Veuillez parler avec votre prestataire de soins pour vous aider à décider ce qui est sain et sûr pour vous et votre bébé avant de prendre tout médicament ou autre produit en vente libre (herbes/suppléments).



NC Department of Health and Human Services • Division of Child and Family Well-Being • Community Nutrition Services Section
www.nutritionnc.com • This institution is an equal opportunity provider. 06/22