

POUR AUGMENTER LA PRODUCTION DE LAIT MATERNEL

Si vous constatez une diminution progressive de la quantité de lait tirée ou si la quantité est inférieure à 300 ml /24h au 10^{ème} jour de vie de bébé.

Une baisse de régime est tout à fait possible et normale quand vous dépendez essentiellement d'une machine pour stimuler votre production pendant plusieurs semaines.

Il est alors recommandé de :

- ⊙ Si l'état de santé de bébé le permet, faire du peau-à-peau fréquemment (stimule la production). Tirer son lait près de bébé est plus productif.
- ⊙ Masser le sein avant, et, comprimer le sein pendant l'expression.
- ⊙ Réutiliser quelques jours le programme INITIATE sur le tire-lait Symphony de Medela (demandez-le dans le service).
- ⊙ Avec un tire-lait électrique ordinaire : exprimer jusqu'à la dernière goutte chaque sein en alternance (technique de l'essuie-glace) sans provoquer de douleur !
- ⊙ Augmenter la fréquence des expressions de 6 à 8 fois/24h. L'intervalle minimum à observer entre 2 séances est de 1h et l'intervalle maximum est de 6h.
- ⊙ Boire un minimum de 1 litre et demi de boisson par jour.
- ⊙ Ménagez-vous : dormir 5 à 6h d'affilée 1x/jour et profiter du coup de pompe ressenti après chaque expression pour faire des micro-siestes de 10 à 20 minutes plusieurs fois par jour.
- ⊙ A la maison, se placer dans un environnement propice, dans une position confortable, auprès d'une photo, un objet ou un vêtement rappelant le bébé.
- ⊙ La prise d'une contraception hormonale (même faible) peut diminuer momentanément votre production.
- ⊙ Le stress et la douleur diminuent les flux de lait et donc la quantité de lait récoltée même si vous en produisez assez ! Revoyez votre organisation et prenez des antidouleurs si utile (permis : Paracétamol 3 x 1g/jour)

Toutes ces stratégies auront un effet après 2 à 3 jours. «C'est une chaine de montage et non un robinet !» Faites-vous confiance et prenez soin de vous !

- ⊙ Consulter un professionnel de l'allaitement en consultation d'allaitement auprès de notre «sage-femme référent en allaitement» : demandez un rendez-vous d'1h au **071/10.45.91** ou **071/10.35.66**



EN PLUS DES SÉANCES D'EXPRESSION, CERTAINS COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES PEUVENT VOUS AIDER :

FENUGREC gélule

1 gélule de 500 ou 600mg 3 à 4 x/jour pendant 48h et ensuite 3 x/jour jusqu'à satisfaction (atteinte de vos objectifs en quantité).

Plante utilisée comme un légume dans le bassin méditerranéen, seul produit pour lequel nous avons des preuves d'efficacité sur la production de lait. Elle existe sous forme de poudre, de graine ou de tisane. Son goût n'est pas toujours apprécié, alors nous vous conseillons d'employer les gélules. En vente libre sur internet (Amazon) ou en pharmacie.

OU

GALACTOGIL

En sachet (poudre à diluer dans de l'eau froide): 3 x 1 sachet/jour pendant 48h et ensuite : 2 x 1 sachet/jour.

En poudre : 2 c. à café dans 1 verre d'eau 3x/jour ...

OU

TISANE DE FENOUIL OU GELULE DE FENOUIL

3 à 4 tasses/jour ou 3 à 4 gélules/jour pendant 48h et ensuite réduire progressivement selon les résultats obtenus.

ET, EN PLUS, SI EFFET INSUFFISANT APRÈS 72H

HOMEOPATHIE

RICINUS COMMUNIS 5 CH :

5 granules toutes les 4 heures jusqu'à augmentation franche de la production, ensuite, si nécessaire, 5 granules 2 x/jour pendant maximum 15 jours.

Renouveler la cure si nécessaire.

+ **AVENA SATIVA 6 DH** : 15 gouttes 3 x/jour pendant 4-5 jours

+ **ALFAFA 6 DH** : 15 gouttes 3 x/jour pendant 4-5 jours

! Laissez fondre les granulés homéopathiques sous la langue, ne pas les croquer ou sucer.

! Laissez les gouttes homéopathiques en bouche un moment avant de les avaler.

La nuit, reposez-vous, ne «forcez» pas vos éveils pour prendre vos traitements !