



Lactitude

L'allaitement en pratique
Formation des professionnels de santé
www.lactitude.com

Les fondements d'un tirage efficace Plus de lait éjecté = Plus de lait exprimé

De nombreuses personnes pensent qu'un tirage efficace va de pair avec une forte aspiration. De façon surprenante, la recherche a montré que la force d'aspiration a peu à voir avec l'efficacité d'un tire-lait. Si l'aspiration n'est pas le principal facteur, quel est-il ?

Comprendre l'éjection du lait

Tirer le lait avec un tire-lait n'est pas la même chose qu'aspirer du lait à la paille. Avec une paille, plus vous aspirez fort et plus vous obtenez de liquide. Avec le sein, la clé pour exprimer le lait est de déclencher l'éjection. Sans cette éjection, la majeure partie du lait reste dans le sein. Que se passe-t-il durant une éjection ?

- Les hormones font se contracter les muscles à l'intérieur du sein et se vider les canaux. Cela pousse le lait de toutes les parties du sein vers le mamelon.
- Certaines mères sentent des picotements, d'autres ne sentent rien.
- Une éjection de lait peut être déclenchée par le massage du sein, les pleurs du bébé ou même rien qu'en pensant à lui. Des signaux familiaux, le contact doux et chaud de votre bébé peuvent aider à l'éjection. Les sentiments de tension, de colère ou de frustration peuvent la bloquer.

Un tire-lait est différent

Quand l'allaitement se déroule normalement, la plupart des mères ont plusieurs réflexes d'éjection par tétée sans même le savoir. Dans l'idéal, quand vous tirez votre lait, vous devriez aussi avoir plusieurs éjections. Au début, vous pourrez avoir besoin d'aide pour les déclencher jusqu'à ce que les sensations du tirage du lait vous deviennent familières et que votre corps réponde automatiquement.

- **Esprit/sentiments** : fermez les yeux, relaxez-vous et imaginez votre bébé en train de téter. Pensez à votre bébé et à votre amour pour lui.

- **Vue** : regardez votre bébé ou sa photo.
- **Ouïe** : écoutez un enregistrement de votre bébé en train de pousser de petits cris ou de pleurer. Si vous êtes loin, appelez la personne qui le garde et demandez-lui des nouvelles. Appelez quelqu'un que vous aimez, qui vous détendra et vous distraira.
- **Odeur** : respirez un vêtement de votre bébé.
- **Toucher** : appliquez une compresse chaude ou faites un massage doux de vos seins.
- Réglez le bouton « cycles » de votre tire-lait sur le niveau le plus rapide d'abord. Quand l'éjection se produit, diminuez. Recommencez en utilisant les cycles rapides quand vous voulez déclencher l'éjection et les cycles lents pour drainer plus rapidement.
- **Goût** : buvez votre boisson sans alcool favorite.

Le changement de tire-lait et la réponse de votre corps.

Gardez ces idées en tête si vous changez de tire-lait. Certaines mères commencent à tirer à l'hôpital et changent de tire-lait à la maison. Parmi les mères qui ont changé de tire-lait, certaines n'obtiennent pas autant de lait dans les débuts, même si le nouveau tire-lait est de qualité. Pourquoi ? Les sensations nouvelles ressenties avec ce tire-lait peuvent entraîner des difficultés à déclencher le même nombre d'éjections aussi vite.

« ... l'éjection du lait, l'est au moins en partie, un réflexe conditionné. » (Jacqueline Kent, PhD)

C'est parfois ce qui se passe quand une mère passe du tirage à l'allaitement. Au début, après des semaines ou des mois de tirage, quand le bébé est finalement suffisamment fort pour téter, certaines mères n'éjectent plus aussi bien en réponse aux nouvelles sensations produites par le bébé. Les mêmes stratégies peuvent être utiles à ces mères.

¹ Kent, J et al. «Response of Breasts to Different Stimulation Patterns of an Electric Breast Pump.» .Journal of Human Lactation 2003:19(2) 179-186