

La montée laiteuse



La montée laiteuse est une étape normale suite à la naissance de votre bébé. Elle se produit généralement entre la 2^e et la 5^e journée. Les seins deviennent souvent plus gros, plus chauds, l'apparence du lait change et la production augmente rapidement.

La montée de lait peut se faire en douceur, tout comme elle peut être inconfortable lorsque les seins deviennent pleins et durs, ce qui peut rendre la prise du sein par bébé plus difficile.

Comment la soulager?

Par des tétées efficaces, fréquentes (8 fois ou plus par 24 h) et régulières (le jour et la nuit).

Plusieurs bébés demandent à boire plus souvent à cette étape, ce qui soulage la tension dans les seins. Après la tétée, si vous êtes inconfortable parce que vos seins sont encore pleins, exprimez du lait (**manuellement** ou avec un tire-lait) suffisamment pour être confortable.

Si votre bébé ne boit pas au sein et que vous exprimez votre lait pour lui donner, exprimez jusqu'à ce que vous soyez confortable. La durée d'une séance de tire-lait, sans mise au sein, est très variable, l'important c'est de sentir que vos seins sont souples et que vous êtes confortable.

Vidéo sur l'expression manuelle :



<https://bit.ly/3JF10V6>
(français)

Que faire si la mise au sein est difficile ou que le lait ne coule pas facilement?

- Faire un **massage thérapeutique** du sein (30-45 minutes, 1 à 2 fois par jour) : avec ou sans huile, masser doucement (effleurer) le sein en dirigeant vos mouvements vers les aisselles (ceci repousse les liquides).
- Assouplir l'aréole avec l'expression manuelle ou l'assouplissement par **contre-pression**, avant la tétée ou l'expression du lait.
- Si vous utilisez un tire-lait et que vos seins sont très engorgés, une force d'expression faible est souvent plus efficace.
- Appliquer du froid entre les tétées, 10 à 15 minutes chaque 1-2 heures.
- Éviter les massages en profondeur qui peuvent blesser les seins.

Vidéos sur la contre-pression et le massage thérapeutique :



<https://bit.ly/3FbJNSH>
(français)



<https://bit.ly/3mGwNOv>
(français)



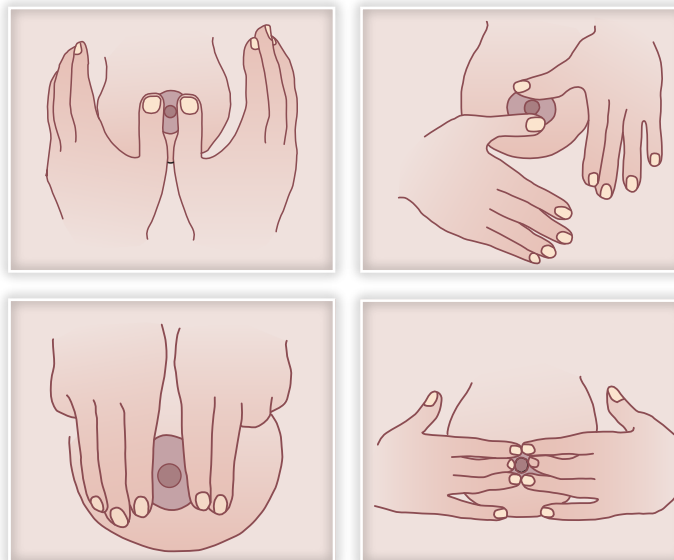
<https://bit.ly/3iuFHJD>
(anglais)

L'assouplissement par la contre-pression, pourquoi?

- Pour repousser temporairement les liquides et assouplir l'aréole.
- Pour aider à la mise au sein ou à l'expression du lait.

Comment :

- Placer les doigts sur l'aréole.
- Exercer une pression (non douloureuse) vers la cage thoracique, pendant 2 à 3 minutes.
- Déplacer vos doigts afin d'assouplir tout le pourtour du mamelon.
- Peut être fait par vous ou une autre personne.
- Peut être répété aussi souvent que nécessaire.



Source : Traité de l'allaitement maternel (format de poche) (2006) LLL, pages 293-295

À retenir pendant la période de montée laiteuse :

Pour traiter l'engorgement, prévenir les complications et protéger votre production de lait :

- Allaiter votre bébé selon ses besoins.
- Si nécessaire, exprimer du lait pour être confortable.
- Appliquer du froid entre les tétées.

Vous pouvez exprimer autant de lait que nécessaire pour être confortable.

Vous avez des questions ou des inquiétudes ? Vous pouvez contacter :

- Infirmière du CLSC
- Organisme communautaire en allaitement (www.cocogren.com)
- Info-santé (811)

Réalisation : Diane Tousignant, inf, DESS, conseillère en soins, consultante en lactation IBCLC

Collaboration : Marie-Claude Jolivet, inf, IBCLC

Manon Méthot, IBCLC, répondante régionale en allaitement, DSP Capitale-Nationale

Nancy Pilote, IBCLC, clinique régionale d'allaitement du CIUSSSCN

Véronique Toussaint, inf. M.Sc. infirmière de pratique avancée périnatalité

Conception graphique : service de graphisme de la direction de l'enseignement et des affaires universitaires du CHU de Québec-Université Laval