

# Votre réserve de lait

De nombreuses mères craignent de ne pas produire suffisamment de lait, surtout les premières semaines, lorsqu'elles sentent leurs seins mous... et que leur bébé semble boire constamment! En réalité, si votre bébé boit bien, prend du poids et mouille et souille un tas de couches, il est fort probable que vous ayez du lait en abondance.



Le principe de l'offre et de la demande est essentiel quand on parle d'allaitement – plus votre bébé boit, plus grand est le nombre d'hormones de lactation libérées et plus vous produirez du lait.

**Pour garder un bon équilibre entre l'offre et la demande lorsque vous allaitez :**

- Évitez les **suppléments** (en anglais seulement) inutiles tels que le lait maternisé. Si le bébé se rassasie avec d'autres aliments, il n'aura pas assez d'appétit pour votre lait et votre organisme réagira en produisant moins de lait. En plus d'affecter l'offre et la demande, compenser avec du lait maternisé peut rendre vos seins plus durs et inconfortables. Ce phénomène s'appelle l'engorgement mammaire. Le lait maternisé modifie aussi le tube digestif (la paroi des intestins) du bébé, ce qui peut permettre à des bactéries nocives de voir le jour. Le lait humain aide à la production de bactéries saines dans les intestins.
- Si votre bébé ne boit pas bien, surtout les premiers jours, il pourrait être utile d'exprimer (de tirer) votre lait pendant quelques minutes après les boires. Extraire un peu de lait à la main – **exprimer votre lait** (en anglais seulement) – même si vous n'en produisez pas sera comme une police d'assurance pour la portion « réserve » de l'équation, car stimuler vos seins provoquera la production de lait.

**Regardez une vidéo sur la façon de tirer le lait à la main** (en anglais seulement)

## Ressources et liens complémentaires

Healthlink BC – L’allaitement maternel

[www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf](http://www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf)

Healthlink BC – Breast Engorgement (L’engorgement mammaire)

[www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw133953](http://www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw133953) (en anglais seulement)