

Le manque de lait et ses causes

La peur de manquer de lait est une des peurs les plus courantes en cours d'allaitement. Les seins n'étant pas gradués, il est difficile de savoir combien bébé a bu, ce qui cause parfois de l'inquiétude aux parents. Les recherches démontrent que seulement 1 à 5% des femmes ont un problème physiologique impactant sur la lactation. Les observations les plus récentes montrent des taux encore plus bas.

Il y a aussi un mythe fortement répandu qui dit qu'un lait maternel peut être "pas assez riche" ou "pas assez nourrissant". Il faut savoir que pour avoir un lait pas assez riche ou pas assez nourrissant il faut vivre dans des conditions de malnutrition extrême voire de famine, ce qui est rarement le cas dans les pays occidentaux. Il y a aussi des femmes n'ayant aucune réserve dans ces deux cas la quantité et la qualité du lait seront affectées. Cela dit, chez des femmes généralement bien nourries, la composition moyenne du lait reste remarquablement stable, même dans les moments où elles se nourrissent mal. La seule différence qu'on remarque éventuellement, c'est une teneur plus basse en certaines vitamines. Les types d'acides gras présents dans le lait de femme varient selon la diète maternelle, mais ce sont des variations normales. En un mot, il n'y a pas de lait "pas assez riche". Même des femmes mal nourries produisent un lait de qualité pour leurs bébés.

Saviez-vous que plus un sein est drainé régulièrement, plus le lait qu'il contient est gras.

"Autrement dit, plus un sein est drainé et plus la teneur en gras du lait qui en sort est importante. Cela implique donc que plus les tétées sont rapprochées dans le temps et plus la concentration en matière grasse est élevée."

- <https://www.tire-lait-express.fr/content/9-conseils-allaitement>

Heureusement le corps humain est bien fait et assure toujours la survie de l'espèce en offrant un lait parfaitement adapté au nourrisson et à l'enfant et ce jusqu'au sevrage naturel. Le lait contient tous les nutriments, les protéines et le gras nécessaire.

Quelles sont les causes du manque de lait?

Les causes physiologiques

- Une chirurgie des seins.
- Des glandes mammaires sous-développées.

- Un trouble hormonal important.

Les maladies ou état qui peuvent diminuer la lactation

- Une hypothyroïdie non diagnostiquée/non traitée ou mal contrôlée.
- Une anémie sévère.
- Un diabète non-diagnostiqué/ non traitée ou mal contrôlée.
- Une fièvre importante.
- Une rétention placentaire (par persistance des hormones de la grossesse).
- Une hémorragie grave en tout début de lactation;
- Une nouvelle grossesse.

Par suite d'une mauvaise stimulation de la lactation

- Mauvaise prise aux seins.
- Des freins non diagnostiqués.
- Des tensions.
- Mauvaise succion ou succion inefficace.
- Confusion sein-tétine.
- En TAE, des tirages pas assez fréquents, un horaire irrégulier, des tétées mal ajustées, un tire-lait pas assez efficace, des pièces abîmées. Tous ces points font en sorte que la lactation n'est pas assez stimulée.
- L'utilisation d'un bout de sein non-adéquat qui réduise le transfert de lait/stimulation insuffisante.

Les autres causes

- Une séparation à la suite de la naissance de la mère et bébé et dont la mère ne peut pas stimuler sa lactation.
- La prise d'un contraceptif avec œstrogène et certains médicaments.
- La prise d'alcool et/ou le tabagisme.
- Une mauvaise connaissance des rythmes de bébé allaité.
- L'instauration d'un horaire ou une durée de tétée.
- Ne pas offrir les deux seins à chaque tétée, de façon à stimuler également.
- Les compléments de préparation commerciale pour nourrisson offerts sur une base régulière.

- Des conseils erronés.
- De façon transitoire: un stress important tel un deuil, une séparation, la fatigue.
- Une alimentation TRÈS limitée en nutriments et quantité (ce qui est rarement le cas dans les pays industrialisés).
- Une déshydratation importante.

Dans la majorité des cas de diminution de lactation, lorsque ça provient d'une maladie, d'un état, d'une mauvaise simulation ou d'une autre cause, le problème peut être réglé. Il faudra parfois travailler fort pour relacter, mais tout est possible.

Les problèmes physiologiques sont souvent plus complexes à résoudre.

- <https://m.facebook.com/groups/400984936944262?view=permalink&id=957888234587260>

Diverses sources sur le manque de lait

- <https://www.claude-didierjean-jouveau.fr/2017/02/21/peut-on-manquer-de-lait/>
- <https://www.lllfrance.org/1107-manque-de-lait-mythe-ou-realite>
- <https://www.lllfrance.org/1487-manque-de-lait>

Article de référence de la LLL sur le lait "pas assez nourrissant"

- <https://www.lllfrance.org/1120-37-le-lait-est-bon-meme-si>

Vous trouverez sur le site de Wikipédia tout ce qu'il faut savoir sur le lait maternel.

- https://fr.m.wikipedia.org/wiki/Lait_maternel_humain