

## La physiologie de la lactation

### La mammogénèse

Dès le début de la grossesse le corps se met à changer. Les changements s'effectuent dès la fin du premier mois de grossesse; petit à petit, et parfois, de façon invisible. Pendant le stade de la mammogénèse, les canaux galactophores se multiplient et commencent à créer un réseau complexe.

<http://campus.cerimes.fr/maieutique/UE-obstetrique/lactation/site/html/1.html>

<https://www.medela.ca/fr/allaitement/meres-parcours/seins-pendant-grossesse>

### La lactogénèse

Entre la 16<sup>e</sup> et 22<sup>e</sup> semaine de grossesse, la production est dite endocrine, c'est-à-dire sous contrôle hormonal. La prolactine et les lactocytes assurent la synthèse et le stockage du lait. La production endocrine se poursuivra jusqu'à la montée laiteuse.

<http://campus.cerimes.fr/maieutique/UE-obstetrique/lactation/site/html/3.html>

### Le colostrum

Le colostrum est le premier lait que bébé boira durant ses premiers jours de vie. Il est produit durant le premier stade de la lactogénèse. Nous commençons à le fabriquer dès le début du troisième trimestre de grossesse, parfois plus tôt.

Ce lait dense jaune doré est riche en anticorps, en vitamines, en minéraux et il contient des millions de cellules vivantes. Certaines personnes disent qu'il serait " le premier vaccin " qu'un bébé reçoit. Il est fabriqué en petite quantité et il est parfaitement adapté et suffisant (de façon générale) jusqu'à ce que la montée laiteuse arrive.

Bébé travaillera très fort les premiers jours pour favoriser cette montée laiteuse.

<https://www.illfrance.org/1268-da-57-colostrum-or-liquide>

<https://www.devenirgrand.com/glossaire/colostrum/>

### La galactopoïèse

La montée laiteuse se fait habituellement entre jour 2 et 5. À ce stade, la lactation dite autocrine débute. Les hormones prendront quelques semaines à se stabiliser (environ 3 mois). Ces semaines sont critiques! Une production bien établie dès les premières tétées vous aidera pour la suite de votre allaitement.

Il est important de mettre bébé au sein dès les premiers signes d'éveil. Il est préférable de limiter l'utilisation de la tétine puisque celle-ci pourrait masquer les signes d'éveil et entraîner bébé dans un cycle de suctions non-nutritives qui lui ferait manquer des tétées importantes pour son développement. Le fait d'offrir les deux seins à chaque tétée en faisant des compressions permet d'optimiser le transfert de lait et favorise la montée laiteuse.

[https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0\\_12\\_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-nourrir-allaitement](https://naitreetgrandir.com/fr/etape/0_12_mois/alimentation/fiche.aspx?doc=naitre-grandir-bebe-nourrir-allaitement)

Lorsque les hormones de l'allaitement se sont stabilisées et que le passage en autocrine est complété, il peut arriver que:

- Vos seins soient plus mous et malléables.

- Qu'il soit plus difficile de tirer du lait (la stimulation au tire-lait étant différente de celle de bébé, elle n'est pas aussi efficace pour envoyer les signaux à la production).
- Si la production n'a pas été suffisamment stimulée que bébé se fâche au sein, pousse ou tire pour tenter d'aider le lait à sortir, les signes sont souvent semblables à ceux d'une confusion sein-tétine ou d'une poussée de croissance.
- Bébé semble moins rassasié, mais mouille autant ses couches.
- Il est peu probable que vous manquiez de lait si la lactation a été bien établie au départ.

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420233434056/>

### **Montée laiteuse tardive**

Il arrive parfois que la montée laiteuse soit légèrement retardée à cause d'un accouchement médicalisé, d'un bébé qui prend mal ou peu le sein, etc. N'hésitez pas à contacter votre consultante en lactation et/ou votre marraine d'allaitement pour avoir des conseils.

<http://doulait.ca/articles/article-LLL-16-2.pdf>

Pour favoriser la mise en place de l'allaitement, assurez-vous de :

D'avoir une bonne prise au sein

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420263434053/>

De faire des mises au sein fréquentes (8 et + par jour) et de bien connaître les signes d'éveil

<https://www.lllfrance.org/998-allaitement-aux-signes-deveil-allaitement-a-la-demande>

De reconnaître les signes d'une tétée nutritive et d'offrir les 2 seins à chacune des tétées

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420220100724/>

De connaître les rythmes du bébé allaité

<https://www.facebook.com/groups/400984936944262/permalink/1369420210100725/>

Vous avez une asymétrie des seins?

"Il est possible que votre bébé préfère prendre le sein d'un seul côté, ou qu'un sein produise davantage de lait que l'autre, ce qui peut entraîner une différence de taille ou de forme entre les deux. Il s'agit d'une situation très courante qui ne devrait pas entraîner de difficultés pour allaiter. Si cela ne vous dérange ni vous ni votre bébé, ne faites rien. Mais si vous vous sentez mal à l'aise, vous pouvez essayer quelques solutions.

## Solutions

- Commencez par proposer le sein le moins utilisé à chaque tétée : votre enfant tètera généralement plus vigoureusement au début.
- Utilisez un tire-lait pour augmenter la lactation dans le sein le moins efficace.
- Ne négligez pas le sein le plus rempli. Vous devrez continuer de proposer le sein le plus rempli également pour éviter le blocage des canaux et l'apparition d'une mastite.
- Consultez un professionnel de la santé. Il arrive parfois que votre bébé tête à partir d'un seul sein à cause d'une otite, car certaines positions entraînent de l'inconfort. Un maintien plus droit peut alors aider. Par ailleurs, une infection mammaire peut modifier le goût de votre lait et le repousser."

Texte complet:

<https://www.medela.ca/fr/allaitement/meres-parcours/problemes-premier-mois>

## Le sevrage de l'allaitement

"L'involution de la glande mammaire est la conséquence d'un processus qui est, grosso modo, l'inverse de celui qui avait induit la production de lait. La composition du lait change, avec augmentation du taux de sodium, de potassium et de protéines et diminution du taux de lactose, amenant la sécrétion à devenir similaire au colostrum."

Texte complet:

<https://www.llfFrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/dossiers-de-l-allaitement/1260-da-54-la-lactation-de-la-grossesse-au-sevrage>

Voici un document qui explique bien la physiologie de la lactation.

<https://m.facebook.com/groups/400984936944262?view=permalink&id=1095249620851120>

🌸 N'oubliez pas que votre marraine d'allaitement est là pour vous aider durant tout votre parcours. Vous pouvez lui téléphoner si vous avez des questions.