

La relactation (au sein ou en tire-allaitement exclusif) et la lactation induite.

Saviez-vous qu'il est possible de reprendre l'allaitement même si celui-ci est terminé depuis quelques jours voire quelques mois! Il est aussi possible d'induire la lactation si vous adoptez ou si vous êtes la maman n'ayant pas porté. Ce n'est pas un parcours facile, mais si vous avez la patience et que vous êtes bien entourée, vous pourrez y arriver. *La relactation se fait lorsque le sevrage de l'allaitement date de moins de 6 mois, la lactation est induite lorsqu'il n'y a pas eu d'allaitement ou si celui-ci date d'il y a plus de 6 mois.

Voici quelques astuces, avant de débiter votre parcours

- Prenez rendez-vous avec une consultante en lactation pour établir un plan de match et être soutenue dans votre projet. Elle vous donnera plusieurs conseils adaptés à votre situation personnelle et fera un suivi si nécessaire.
- Regardez pour une contraception compatible avec l'allaitement.
- Informez votre entourage de votre projet pour être soutenue. Si votre entourage vous supporte peu, vous pouvez contacter une marraine d'allaitement pour avoir une oreille attentive, qui vous soutiendra dans votre projet.
- L'idéal est de débiter votre projet dans un moment où vous avez du temps: vacances ou longue fin de semaine, vous aurez la chance d'être plus reposée et moins stressée par la routine.
- Renseignez-vous sur les tire-laits; optez pour un tire-lait de grade hospitalier, en double pompage. Les marques comme Medela et Ameda offrent de très bons produits. Il est aussi possible de louer un tire-lait de grade hospitalier en pharmacie. N'achetez pas de tire-lait usagé, il pourrait être moins performant et il pourrait transmettre certaines maladies comme le VIH et l'hépatite.
- Assurez-vous de mesurer vos mamelons et d'avoir les tétérilles ajustées à chacun de ceux-ci.
- Ayez des pièces de rechange à portée de main, en cas de bris vous pourrez continuer vos tirages sans vous tracasser.
- Faites-vous un horaire de tirages. En ayant un horaire prédéfini, il sera plus simple d'ajuster votre routine en conséquence.
- Si vous n'avez pas allaité et que vous ne connaissez pas les rythmes du bébé allaité, renseignez-vous avant de débiter. Cela vous rassurera et vous permettra de faire la différence entre ce qui est normal et ce qui ne l'est pas. Les tétées groupées, les poussées de croissance peuvent parfois être déstabilisantes.

Quelques conseils pour la relactation au sein

- Faites une lune de miel avec votre bébé: portage, bain, peau à peau, cododo sécuritaire.

- Dans un monde idéal, cessez d'utiliser tous les types de tétines artificielles pour que la succion au sein puisse revenir à la normale. De cette façon, le sein sera mieux stimulé et vous mettez toutes les chances de votre côté pour rétablir votre production. De plus, vous réduisez les chances de blessures et crevasses. Évitez d'utiliser le bout de sein.
- Mettez bébé au sein le plus souvent possible, au moins 8 à 14x par période de 24h. Si votre bébé n'a que quelques semaines, proposer le sein aux signes d'éveil. Vous ne pouvez pas trop offrir le sein... Plus vous l'offrez, plus les récepteurs se mettent en place et plus vous aurez du lait rapidement!
- La prise au sein asymétrique doit être la plus optimale que possible.
- Assurez-vous de rendre la tétée active et de connaître les signes de transfert de lait suffisant, la méthode ABBA est très bien combinée avec les compressions du sein.
- Avec votre consultante en lactation, regardez comment utiliser le DAL au sein, cela vous permettra de donner le complément de lait tout stimulant la lactation. Lorsque vous aurez une lactation plus abondante, vous pourrez réduire la fréquence d'utilisation du DAL et la quantité de compléments offerts; éventuellement, vous pourrez cesser son utilisation.
- Après chaque mise au sein, vous pouvez tirer 5 à 10 minutes par sein pour continuer de stimuler la lactation. Au besoin, ce que vous tirez pourra être offert en complément au boire suivant à l'aide d'un petit gobelet ou un autre contenant.

La relactation au tire-lait et la lactation induite

- Faites-vous un horaire de tirage qui vous sera facile de respecter. Idéalement aux 3h de jour et 4h de nuit jusqu'à ce que vous ayez du lait qui commence à couler.
- Tirez 10 à 20 minutes en double pompage à chaque tirage.
- Au fil des jours, du lait commencera à couler. À ce moment vous pourrez opter pour une routine de tirage qui représente mieux le rythme du nouveau-né soit 2h de jour et 3h de nuit. Tirez 20 à 30 minutes par sein pour que la lactation soit suffisamment stimulée. N'oubliez pas que vous tentez de reproduire au tire-lait ce qu'un bébé ferait naturellement.
- Essayez de vider les seins au maximum, en exprimant manuellement à la fin des tirages, on peut parfois avoir de belles surprises.
- Le soir, vous pouvez faire du power pumping pour simuler les tétées groupées.
- Lorsque vous tirez votre lait, faites des massages du sein pour augmenter la quantité exprimée.
- Regardez avec votre médecin ou votre pharmacien pour certains galactagogues qui pourraient vous aider à induire la lactation.
- Si vous avez déjà bébé, ou si vous avez une photo du bébé que vous adoptez, essayer de le ou la regarder. Cela réveillera les hormones et vous aidera avec vos tirages.

- Si vous voulez continuer en tire-allaitement exclusif, il faudra continuer quelque temps de reproduire le rythme aux 2h de jour et 3h de nuit. Ensuite, vous pourrez espacer un peu, selon l'âge de votre lactation.
- Si vous souhaitez un allaitement exclusif au sein, lorsque vous serez réunis, vous pourrez utiliser les conseils mentionnés plus haut pour la prise au sein optimale, la lune de miel et la méthode ABBA.

Vous devez vous faire confiance et faire confiance à la nature. Cela peut prendre du temps pour que le cerveau réagisse à la stimulation et relance la production. Relacter ou induire la lactation peut prendre plusieurs jours voire semaines. Les hormones ont un rôle important à jouer dans le processus; grâce à elles, vous pourrez mener à bien votre projet. Créez un environnement favorisant le lien d'attachement sera aidant à plusieurs niveaux. Soyez détendue et pensez fort à votre petit bout de bonheur, gardez-le près de vous si c'est possible. Fixez-vous des petits objectifs journaliers réalistes, ce sera plus encourageant! Prenez votre projet un jour à la fois, en cas de découragement, regardez un peu dans votre rétroviseur le trajet que vous avez déjà parcouru.

Comment savoir si le transfert de lait est efficace et que bébé ne manque pas de lait

- Les premiers mois, il tète au moins 8 à 12 fois par période de 24h vigoureusement et lentement.
- Au fil des mois, les tétées peuvent naturellement s'espacer; les signes d'un apport de lait suffisant restent les mêmes.
- Les premiers 6 jours, il remplit au moins 1 couche d'urine claire par jour de vie (J1 =1/ J3=3/ J6=6).
- Après 6 jours de vie, il mouille au moins 6 à 8 couches d'urine claire par période de 24h.
- Jour 1 et 2, il fait au moins deux selles noires ou vert foncé.
- Dès jour 3, il fait au moins 3 selles jaune or granuleuses par jour, après 6 semaines de vie les selles peuvent s'espacer.
- Il suit SA courbe de poids et taille.
- Il a de belles périodes d'éveil, un bon tonus musculaire, est alerte, ne montre pas de signes de déshydratation, il pleure fort.

Ce qui peut être considéré comme anormal

- Bébé dort beaucoup, vous avez du mal à le réveiller, il est moins alerte.
- Il prend moins de 8 tétées nutritives par période de 24h.
- Il mouille moins de 6 à 8 couches par période de 24h.
- Il fait moins de 3 selles jaune or granuleuses par période de 24h (avant 6 semaines).
- Il montre des signes de déshydratation.

- Sa courbe de poids a chuté de façon marquée.

<https://portail.nourrissementmontreal.org/documents/view/197/307/>

🌿 Quelques liens sur la relactation et sur les protocoles proposés par les diverses instances pour la lactation induite

<https://www.lllfrance.org/vous-informer/votre-allaitement/situations-particulieres/1393-relactation-et-lactation-induite>








<https://ibconline.ca/relactationfr/>


<https://www.allaitementpourtous.com/relactation.html>

<https://ibconline.ca/induced-fr/>

La RELACTATION?

Réussir à lancer sa production de lait, même plusieurs semaines ou mois après le sevrage, c'est possible. Envie de tenter le coup?

-  Exprimez/stimulez manuellement ou au tire-lait au moins huit à douze fois par jour 20-30 minutes, y compris la nuit.
-  Lorsque vous donnez votre lait ou de la préparation pour nourrisson, utilisez une tasse ou un dispositif d'aide à la lactation (DAL).
-  Si votre bébé prend le sein, faites-le téter avant et après chaque don de supplément de votre lait ou de préparation commerciales pour nourrisson.
-  Proposez le sein à votre bébé aussi fréquemment que possible plutôt que d'utiliser une suce/tétine, vous soutiendrez encore mieux votre production de lait.
-  Cherchez du soutien auprès d'une monitrice LLL.
-  Acceptez toute offre qui peut vous soulager de faire les courses, le ménage,...
-  Gardez à l'esprit qu'allaiter, c'est plus que donner votre lait. Le contact peau à peau sera aussi bénéfique pour l'immunité de votre bébé. Chaque goutte de lait humain a son importance.

 **Ligue La Leche**
ALLAITEMENT CANADA
la référence en allaitement

<https://www.facebook.com/LigueLaLeche/photos/a.408500578727/10158737450448728>



**Vous avez des questions ?
Contactez une monitrice!**



SAVIEZ-VOUS QUE...

IL EST POSSIBLE D'ALLAITER MÊME SI VOUS N'AVEZ JAMAIS ÉTÉ ENCEINTE.



Il est possible d'allaiter si vous adoptez un enfant.



Les personnes trans peuvent allaiter si elles le souhaitent.



Les femmes peuvent même induire la lactation après la ménopause ou une hystérectomie.



Une relactation, c'est-à-dire reprendre l'allaitement après avoir arrêté est possible.

<https://www.facebook.com/LigueLaLeche/posts/pfbid02iQagBBMUNcY84nVZGJSsbe9LBmUyH4vNEBeBzbkFM3KYZEXhYgfNBdo5ecsAke4gl>