



.....

JOURNAL DE BORD

Stimulation de la production de lait maternel

Chère maman,

Afin de vous soutenir dans l'expression (extraction) de votre lait, vous êtes invitée à utiliser ce journal. Il s'agit d'un document personnel qui vous appartient.

Il permet de suivre l'évolution de votre production de lait maternel, au moins durant la semaine suivant la naissance de votre nouveau-né.

Nul besoin de le présenter aux infirmières.

.....

Qu'est-ce que la stimulation précoce ?

La stimulation précoce de la production de lait est une stimulation le plus tôt possible suivant la naissance.

.....

Quels sont les avantages d'une stimulation précoce ?

La stimulation précoce est associée à un volume plus important de lait à court terme et par la suite. Par exemple, les mères ayant stimulé leur production de lait tôt suivant la naissance ont généralement une plus grande production de lait au congé de l'hôpital.

Les nouveau-nés malades ou prématurés tirent également de nombreux avantages du lait maternel : croissance, renforcement du système immunitaire, prévention de certaines complications néonatales, etc.

Comment faire la stimulation précoce ?

Il est préférable d'exprimer votre lait manuellement les 24 à 48 premières heures. Vous pouvez combiner une stimulation manuelle à une stimulation avec un tire-lait électrique. Cette technique augmente la production de lait. L'utilisation du tire-lait électrique est utile pour toutes les mamans qui désirent tirer leur lait à long terme.

Stimuler 15 minutes chacun des seins, aux 3 heures ou selon la fréquence convenue avec votre infirmière. Ne pas espacer de plus de 6 heures la nuit.

Stimulation précoce		
Délai idéal	→	< 1 heure suivant la naissance
Délai maximal	→	< 6 heures suivant la naissance
Fréquence		
Afin d'imiter la fréquence d'allaitement d'un nouveau-né allaité en bonne santé...		
Fréquence idéale	→	8 à 12 fois/24 heures
Fréquence minimale	→	5 à 6 fois/24 heures
Durée		
Cible idéale	→	15 minutes/session/sein ET continuer 2 minutes après que le lait ait cessé de couler
Cible minimale	→	100 minutes/jour

Il est suggéré d'exprimer les deux seins en même temps.

Pour faciliter l'expression au tire-lait électrique, vous pouvez :

- Tremper les coupoles dans de l'eau chaude (environ 38-40 degrés Celsius). Cela favorise la dilatation des canaux lactifères.
- Privilégier un environnement calme. Cela favorise la production de lait.
- Intégrer une musique relaxante si cela est possible.
La musicothérapie peut contribuer à réduire le niveau de stress et augmenter la quantité de lait maternel. La teneur en matières grasses serait augmentée (lorsque combiné à une fréquence de stimulation adéquate).
- Utiliser des distractions durant l'expression si cela vous convient (livre, télévision, jeux). Vous pouvez aussi visualiser et penser à votre bébé.

N'hésitez pas à demander des conseils au besoin.

Jour 7			
Date	Heure	Nombre de minutes d'expression	Quantité exprimée en millilitres
Total de la journée			

Cela fait maintenant 7 jours que vous exprimez votre lait.
Félicitations pour vos efforts!

CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption
Montréal (Québec) H1T 2M4

☎ 514 252-3400

🌐 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

🌐 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, HMR, 2020

CP-SFE-062

**Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
de l'Est-de-
l'Île-de-Montréal**

Québec 