

## Vous avez des questions ou des inquiétudes ?

### Vous pouvez contacter :

- Infirmière du CLSC
- Groupes d'entraide en allaitement
- Info-santé
- toute autre ressource spécialisée en allaitement

### Conception :

Diane Tousignant, *inf, DESS, conseillère en soins,  
consultante en lactation IBCLC*

### Collaboration :

Marie Claude Jolivet, *inf, IBCLC*  
Nancy Pilote, *IBCLC*  
Véronique Toussaint, *inf. M.Sc. infirmière de pratique  
avancée périnatalité*  
Élène Porter, *Graphisme*



Allaitement maternel

# La montée **laiteuse**



## La montée laiteuse

### Qu'est-ce que la montée laiteuse?

La montée laiteuse est une étape normale suite à la naissance de votre bébé. Elle se produit généralement entre la 2<sup>e</sup> et la 5<sup>e</sup> journée. Les seins deviennent souvent plus gros, plus chauds, l'apparence du lait change et la production de lait augmente rapidement.

La montée de lait peut se faire en douceur, tout comme elle peut être inconfortable lorsque les seins deviennent pleins et durs, ce qui peut rendre la prise du sein par bébé plus difficile.

### Comment la soulager?

Par des tétées efficaces, fréquentes (*8 fois ou plus par 24 h*) et régulières (*le jour et la nuit*). Plusieurs bébés demandent à boire plus souvent à cette étape, ce qui soulage la tension dans les seins. Si votre bébé ne vide pas vos seins, exprimez du lait (*manuellement\* ou avec un tire-lait*) chaque fois que vous les sentez encore pleins après la tétée.

\* Visionnez une vidéo sur l'expression manuelle :  
<https://www.youtube.com/watch?v=49o3NVnrx1E>

### Quoi faire si la mise au sein est difficile ou que le lait ne coule pas facilement?

- Appliquer de la chaleur quelques minutes avant l'allaitement ou l'expression du lait
- Assouplir l'aréole avec l'expression manuelle ou l'assouplissement par contre-pression\*
- Si vous utilisez un tire-lait et que vos seins sont très engorgés, une succion faible est parfois plus efficace
- Faire un massage thérapeutique\* du sein : avec un peu d'huile d'olive, masser doucement le sein en dirigeant vos mouvements vers les aisselles (*ceci repousse les liquides*)
- Appliquer du froid entre les tétées, 10 à 15 minutes chaque 2 heures

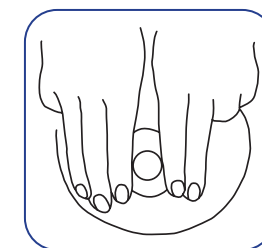
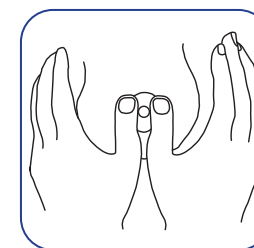
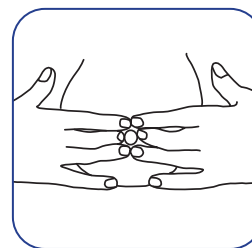
\* Visionnez une vidéo sur la contre-pression et le massage thérapeutique :  
<https://www.youtube.com/watch?v=PVSwpqG3FP0>

### L'assouplissement par la contre-pression pourquoi ?

- Pour repousser temporairement les liquides et assouplir l'aréole
- Pour aider à la mise au sein ou à l'expression du lait

Comment :

- Placer les doigts sur l'aréole
- Exercer une pression (*non douloureuse*) vers la cage thoracique, pendant 1 à 2 minutes
- Déplacer vos doigts afin d'assouplir tout le pourtour du mamelon
- Peut être fait par vous ou une autre personne
- Peut être répété aussi souvent que nécessaire



Source : Traité de l'allaitement maternel (format de poche) (2006) LLL, pages 296

### À retenir pendant la période de montée laiteuse :

Pour traiter l'engorgement, prévenir les complications et protéger votre production de lait, videz vos seins régulièrement (*tétées nutritives, expression du lait*). Exprimer du lait souvent ne va pas entretenir l'engorgement, c'est un mythe.

**Vous pouvez exprimer autant de lait que nécessaire pour être confortable.**