

# Initiation de la production de lait

L'obtention d'une production de lait adéquate passe par le développement du tissu mammaire (développement) et par l'initiation de la synthèse du lait (initiation). Un bon démarrage aura un impact important sur la réussite de la production de lait à long terme.

Les informations suivantes expliquent aux mères comment se déroulent les premiers jours qui suivent l'accouchement, avant la montée de lait (initiation).

## Développement

Cette phase est connue sous le nom de « différenciation sécrétoire » (lactogénèse I).

La grossesse ne se réduit pas à la croissance du nourrisson ; elle est aussi la période au cours de laquelle les seins se préparent pour l'allaitement.



### Augmentation mammaire pouvant atteindre 46 %

Les seins peuvent augmenter de volume jusqu'à 46 % entre la grossesse et l'accouchement. Cependant, un tel développement n'est pas observé chez toutes les mères et, pour certaines, il peut avoir lieu après la naissance de leur nourrisson.<sup>1</sup>



### Changement de la structure des seins

Un système complexe de canaux galactophores ramifiés et de cellules de production de lait (lactocytes) se forme à l'intérieur de la glande mammaire tout au long de la grossesse. Pendant ce temps, de petits volumes de colostrum (lait des premiers jours) peuvent être produits.<sup>2,3</sup>

## Initiation

Cette phase, connue sous le nom de « activation sécrétoire » (lactogénèse II) est communément appelée « montée de lait ». Dans les premiers jours qui suivent l'accouchement, la transformation des hormones principales et la stimulation mammaire activent les lactocytes pour lancer une production de lait en quantité abondante.



### Jour 1 : 10–50 ml

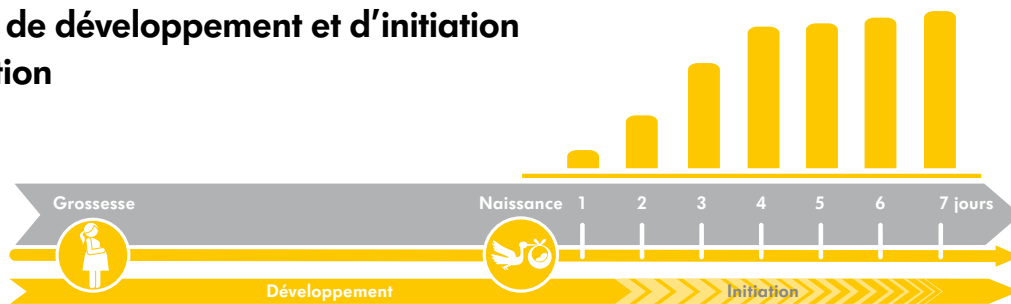
Les mères produisent entre 10 et 50 ml au cours des 24 heures après l'accouchement. Ce volume augmente les jours suivants, à mesure que le colostrum cède la place au lait transitionnel.<sup>3,4,5</sup>



### Jour 3 : montée de lait

Le déclenchement de l'activation sécrétoire intervient à différents moments selon les mères (entre 24 heures et 120 heures après l'accouchement). Une activation sécrétoire retardée est associée à une lactation moins longue.<sup>3,6</sup>

## Les phases de développement et d'initiation de la lactation



## Un bon démarrage

Juste après l'accouchement, les mères présentent des taux élevés d'ocytocine, hormone jouant un rôle majeur dans le processus de lactation. Pour exploiter au mieux ces taux élevés d'ocytocine, il est recommandé de commencer à allaiter ou tirer son lait au plus tôt et fréquemment, ce qui facilite en outre la production de lait à long terme chez les mères de nourrissons aussi bien nés à terme que prématurés.



Pour favoriser l'allaitement exclusif au sein du nourrisson né à terme et en bonne santé :

### Allaitement au cours de la première heure

La méthode la plus adaptée pour favoriser la première tétée consiste à opter rapidement pour un contact peau à peau entre la mère et le nourrisson.<sup>7,8</sup> Cela contribue à la mise en place d'un allaitement durable.

### Allaitement fréquent

Il est préconisé d'allaiter toutes les deux à trois heures. Un contact peau à peau régulier aide les mères à reconnaître les signes indiquant que leur nourrisson a faim.<sup>8,9</sup>

### 3 couches salies prévues

Lorsque le bébé produit au moins trois selles jaunâtres en 24 heures (à partir du 4<sup>e</sup> jour environ), cela signifie que l'initiation s'est faite et que la production de lait est amorcée.<sup>9</sup>



Pour favoriser une alimentation exclusivement au lait maternel lorsque l'allaitement au sein est impossible :

### Expression au cours de la première heure

Il est important, lors de la première heure, de stimuler les seins à l'aide d'une technologie d'initiation issue de la recherche.<sup>10,11,12,13</sup> Ainsi, l'initiation se fera au moment opportun et la production de lait sera durable.

### Expressions fréquentes

Pour obtenir des quantités de lait suffisantes, il est conseillé d'exprimer son lait plusieurs fois par jour à l'aide d'une technologie d'initiation. Une double expression<sup>14</sup> toutes les deux ou trois heures est idéale.<sup>15</sup>

### Volume attendu de 3 fois 20 ml

L'initiation s'est faite dès lors qu'au moins 20 ml de lait ont été exprimés au cours de trois séances d'expression consécutives. Il est alors temps d'utiliser un programme d'expression spécialement conçu pour l'extraction du lait.<sup>10</sup>



### Un coup de main

Les mères devraient apprendre la technique de l'expression manuelle. Lorsque l'allaitement au sein n'est pas envisageable, il est possible d'associer expression manuelle et expression au tire-lait.<sup>16</sup> L'expression manuelle permet d'extraire le lait au cours des premiers jours après l'accouchement, tandis que l'expression grâce à la technologie d'initiation basée sur la recherche permet d'obtenir des volumes adéquats sur le long terme.<sup>10</sup> Il a été démontré que l'expression manuelle utilisée seule de manière précoce permet de produire nettement moins de lait cumulé au quotidien.<sup>17,18</sup>

Références: 1 Cox DB et al. Exp Physiol. 1999;84:421-434. 2 Hassiotou F et al. Clin Anat. 2013;26:29-48. 3 Kulski JK et al. Aust J Exp Biol Med Sci. 1981;59:101-114. 4 Neville MC et al. Pediatr Clin North Am. 2001;48:35-52. 5 Neville MC et al. Am J Clin Nutr. 1988;48:1375-1386. 6 Nommsen-Rivers LA et al. Am J Clin Nutr. 2010;92:574-584. 7 Christensson K et al. Acta Paediatr. 1992;81:488-493. 8 Salaria EM et al. Lancet. 1978;2:1141-1143. 9 Lawrence RA et al. Elsevier Mosby. 2011. 10 Meier PP et al. J Perinatol. 2012;32:103-110. 11 Torowicz DL et al. Breastfeed Med. 2015;10:31-37. 12 Post ED et al. J Perinatol. 2016;36:47-51. 13 Parker LA et al. Breastfeed Med. 2015;10:84-91. 14 Prime DK et al. Breastfeed Med. 2012;7:442-447. 15 Hill PD et al. J Hum Lact. 2001;17:9-13. 16 Morton J et al. J Perinatol. 2009;29:757-764. 17 Lussier MM et al. Breastfeed Med. 2015;10:312-317. 18 Slusher T et al. Journal of Tropical Pediatrics. 2007;52:125-130.