

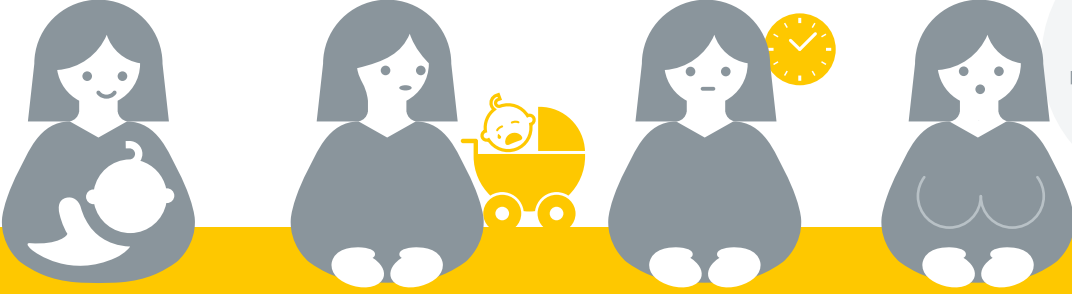
Fuite de lait maternel : ce que vous devez savoir

Pourquoi mes seins fuient-ils ?

Lorsque vous allaitez votre bébé, vous pouvez remarquer que du lait s'écoule de votre autre sein. Ce phénomène est parfaitement normal. Il est dû à ce qu'on appelle le réflexe d'écoulement (auss appelé le réflexe d'éjection du lait). Il fonctionne ainsi : la succion de votre bébé libère l'ocytocine dans votre organisme. L'ocytocine agit sur les muscles autour des petites poches qui stockent le lait dans vos seins, les incitant à expulser ou éjecter votre lait.¹ Ce réflexe ne survient pas seulement

pendant l'allaitement. Vous pourriez être surprise par l'écoulement ou le jaillissement de lait de vos seins lorsque vous entendez votre bébé pleurer (ou même quand vous pensez à lui) à toute heure du jour ou de la nuit. Ces fuites sont souvent plus importantes au cours des premières semaines qui suivent la naissance : vos seins pourront peut-être produire plus de lait que ce dont votre bébé a besoin jusqu'à ce que vous trouviez votre rythme à deux.²

Voici 4 situations qui déclenchent les fuites de lait ou le réflexe d'éjection²



La succion de votre bébé

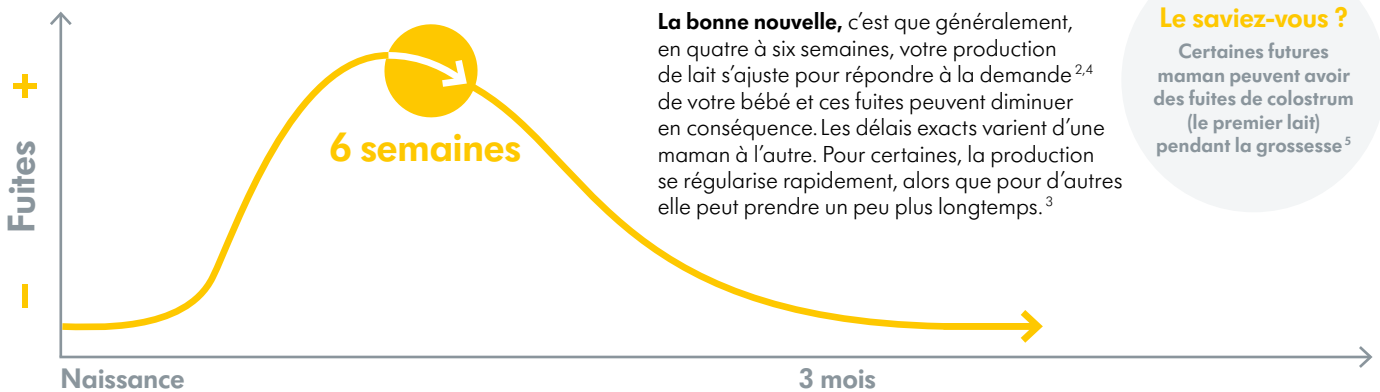
Les pleurs d'un bébé

Un long moment entre deux tétées

Des seins pleins



Le saviez-vous ?
Toutes les femmes sont différentes et peuvent avoir des fuites de lait importantes, faibles ou ne pas en avoir du tout³

À partir de quand mes fuites vont-elles diminuer ?



Que faire ?

Heureusement, il y a plusieurs choses que vous pouvez faire pour gérer vos fuites de lait. Bien que vous ne puissiez pas contrôler ces réflexes naturels de votre corps, vous pouvez diminuer leur impact ! Voici nos trois conseils de base pour vous aider à vous préparer et à prendre confiance, aussi bien chez vous que lorsque vous sortez.

-  **Allaiter**
Un allaitement fréquent et à la demande devrait vous soulager quand vos seins sont pleins.²
-  **Exprimez votre lait**
Si vous vous séparez de votre bébé, utilisez un tire-lait pour exprimer votre lait aussi souvent que votre bébé tête habituellement.²
-  **Utilisez des coussinets d'allaitement**
Placez ces coussinets absorbants à l'intérieur de votre soutien-gorge pour absorber discrètement tout excès de lait. Vous pouvez utiliser différents modèles selon le volume des fuites de lait. Assurez-vous d'en garder quelques-uns à portée de main et de les changer régulièrement.²

N'oubliez pas : Votre lait maternel est une merveille qui nourrit et protège votre bébé

Pour en savoir plus sur les fuites et le fonctionnement de votre lactation, rendez-vous sur medela.be/fuite-de-lait-maternel

Références 1. Uvnäs Moberg K, Prime DK. Infant. 2013; 9(6):201-206. 2. Wambach K, Riordan J, editors. Jones & Bartlett Learning; 2016. 3. Cooke M et al. J Hum Lact 2003; 19(2):145-156. 4. Kent JC et al. Breastfeed Med. 2013; 8(4):401-407. 5. Cox DB et al. Exp. Physiol. 1999; 84(2):421-434.