

PHYSIOLOGIE DE LA LACTATION

La glande mammaire se prépare déjà pendant la grossesse. Entre le 5^{ème} et le 6^{ème} mois, le sein est prêt pour l'allaitement. Les premiers jours, le bébé reçoit le colostrum adapté à ses besoins et riche en éléments de défense.

La montée de lait se fait au bout de trois ou quatre jours après la naissance mais peut-être plus longue lors d'une césarienne ou d'un accouchement prématuré.

Les signes de la montée de lait sont :

- Chaleur
- Tension dans les seins
- Augmentation du volume des seins
- Augmentation de la température corporelle (38°C, 38.5°C)

A chaque tétée, la succion provoque un double pic de sécrétion hormonale : l'ocytocine, qui permet l'éjection du lait et la prolactine qui produit le lait.

Le lait n'a pas la même composition du début à la fin de la tétée et change de couleur. Il est impératif de bien vider un sein après une tétée avant de proposer la suivante.

Les principaux facteurs qui influent sur les quantités de lait produit sont : la fréquence et l'efficacité des tétées. Grâce à la succion de l'enfant le lait est renouvelé.

La lactation est influencée par la fatigue, le stress, les émotions.