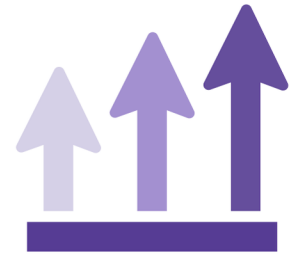


GUIDE N°4

Booster ma lactation

Pour accroître sa production de lait



Les boosts ça sert à quoi?

Les boosts servent à donner un coup de fouet à sa lactation.

Avant d'entreprendre une série de boosts, il est important de trouver la ou les cause(s) de cette baisse de lactation pour trouver des solutions pérennes dans le temps. Booster, sans régler ou changer ce qui a causé la baisse, sera un effort inutile car **les effets du boost disparaîtront rapidement.**

Quelles sont les principales causes de baisse de lactation ?

La **principale** cause c'est le **MANQUE** ou une **MAUVAISE STIMULATION** que l'on soit TAE ou TAO.

Pour les TAE :

- Nombre de tirages insuffisant
- Tirages mal répartis sur 24h
- Retrait trop rapide de tirages
- Mauvais matériel ou matériel défectueux

Pour les TAO :

- Nombre de tirages insuffisants durant les absences (travail, sortie ...)
- Tire-lait non adapté
- Trouble de succion
- Allaitement mixte

D'autres causes sont possibles pour tous types d'allaitement : lors d'une maladie, retour de couche, contraceptif hormonal ...

Une nouvelle grossesse peut aussi être une des raisons. Dans ce cas, il est impératif de consulter un professionnel de santé avant de se lancer dans un boost.

Attention ! Pour les allaitantes au sein, les quantités exprimées au tire-lait ne correspondent aux quantités bues au sein.

En effet, la succion du tire-lait étant différente de celle de votre bébé, un temps d'adaptation est nécessaire quand on se lance dans le tire-allaitement ou après une pause (vacances, tirages non réguliers...). Il est aussi important de noter que plus la lactation s'installe (1 an environ), moins le tire-lait est efficace.

Est-ce que si je booste ma lactation, je vais avoir beaucoup plus de lait ?

Il n'y a pas de solution miracle: tout dépend de la cause de la baisse de lactation, de l'âge de bébé, depuis quand la baisse est amorcée, si votre lactation est réactive ...

Est-ce que les boosts sont efficaces immédiatement ?

Généralement, les boosts se font sur série de 3 jours consécutifs et c'est sur les jours suivants la série complète que l'on voit le résultat.



Les principaux boosts existants

Pour une allaitante au sein, le meilleur boost reste bébé, si celui-ci n'a pas de trouble de succion. Ne pas hésiter à faire de l'hyperlactation et proposer régulièrement le sein.

Avant de se lancer dans un boost, il est **ESSENTIEL** de bien le choisir et de comprendre le mécanisme du boost : **booster, c'est augmenter la stimulation.**

La stimulation passive

Les **coquilles d'allaitement** peuvent aider lors de la mise en place de la lactation : elles stimulent l'aréole et donc la production de lait .

Attention, pas plus de 30min 3 fois par jour.

Le boost simple

Utilisé principalement par les allaitantes au sein qui ont un petit coup de mou lors du passage au tire-lait pour la reprise du travail (quantités exprimées qui baissent ou pour se créer un petit stock avec le surplus de lait)

Il est essentiel de le faire **toujours au même moment** pour "programmer" son corps à produire plus à cet horaire les jours suivants. Il peut aussi être utilisé par les **TAE** si un tirage est vraiment moins productif que les autres.

Routine à réaliser sur 2 ou 3 jours max en cas de baisse de lactation, pour s'adapter aux besoins de bébé (augmentation générale des quantités bues ou pics de croissance)

Surveillez les résultats 5 jours après le début du boost



TIRAGE

Tirez 20min avec votre rythme habituel.
Ne pas hésiter à relancer des phases de stimulation.



REPOS

Reposez-vous et faites quelque chose d'agréable.
Relaxez-vous, cela facilitera le réflexe d'éjection du lait.



TIRAGE

Tirez même si le lait ne s'écoule pas ou plus.
Ne pas hésiter à relancer des phases de stimulation.



REPOS

Reposez-vous et faites quelque chose d'agréable.
Relaxez-vous, cela facilitera le réflexe d'éjection du lait.



TIRAGE

Tirez même si le lait ne s'écoule pas ou plus.
Ne pas hésiter à relancer des phases de stimulation.

Les principaux boosts existants

Le boost montée de lait

Il est généralement utilisé lors de difficultés de mise au sein après la naissance de bébé.

Le boost consiste à présenter régulièrement le sein et à tirer 5 minutes après chaque tétée.

Le boost intensif

Il est utile pour donner un coup de fouet à la **lactation entière**, il est plutôt utilisé par les TAE lors d'une grosse baisse de lactation.

Il consiste à faire un **tirage de 10 min** en alternant **stimulation et expression** au moins une fois entre chaque tirage régulier.

Exemple de boost entre les tirages réguliers de 8H et 11H :



TIRAGE DE 8H00

Tirez 20 à 30min pendant votre horaire habituel



BOOST à 9h

Tirez 10min en alternant stimulation et expression




BOOST à 10h

Tirez 10min en alternant stimulation et expression



TIRAGE DE 11H00

Tirez 20 à 30min pendant votre horaire habituel

 Ce protocole n'est qu'un exemple et doit être adapté à chaque situation

Il existe encore de nombreux boosts moins fréquemment utilisés pour panser les très grosses baisses en étant allaitante au sein lors de la reprise du travail et lors des relations.

Le boost est à adapter à ses besoins et toujours sur une base de 3 jours.



Les galactogènes



Il existe de nombreux compléments et aliments réputés galactogènes.

Attention, il n'y a pas toujours de grandes études qui prouvent leur efficacité.

- **Pour augmenter sa lactation, il n'y a pas de secret : c'est la stimulation**, prendre des galactogènes sans stimuler ne sert à rien.
- **On ne cumule pas plus de 3 galactogènes différents** et ils se prennent en **cure de 3 semaines max**
- **Ils peuvent accentuer le REF**

FRUITS & LÉGUMES

- Fenouil¹, carotte, lentilles, soja, topinambour cuit
- Dattes, fruits confits

OLÉAGINEUX

- Amandes, sésame, noix de cajou, fruits secs

PRODUIT LAITIER

- Lait, yaourt, fromage

BOISSONS VÉGÉTALES

- Jus d'avoine, lait d'avoine

GOURMANDISES SUCRÉES

- Pâte d'amande, malt d'orge (Ovomaltine, Tonimal)

EN PHARMACIE

- Galactogyl, levure de bière, malt

CÉRÉALES

- Blé, avoine, orge, sarrasin, millet, quinoa

GRAINES GERMÉES

- Fenugrec, luzerne, soja vert²

PLANTES HERBACÉES

- Salade verte, basilic, coriandre, cresson, ortie blanche, verveine officinale

BIÈRES ET DÉRIVÉS

- Bières (avec ou sans alcool), houblon

TISANES ET INFUSIONS

- Fenouil¹, cumin, anis vert, gros thym

¹ Le fenouil n'est plus recommandé par l'Agence européenne des médicaments (EMA) depuis mai 2023.

² Le soja est suspecté perturbateur endocrinien à cause des phyto œstrogènes qu'il contient.