

# Overabundant Breast Milk Supply-Forceful Letdown

Some mothers have **lots** of milk. Too much milk too fast causes baby to choke, cough or pull away from the breast.

Some suggestions that might help:

- Try using only one of your breasts for each feed.
- Consider feeding from the same breast if another feeding happens within three hours.
  - Relieve the other breast to comfort only if the breast is uncomfortably full.
  - Express just enough to relieve the pressure as the goal is decrease stimulation (use of your breast) to slow down the milk production.
  - As supply levels off, this will not be necessary.
- Your Public Health Nurse can help you and your baby to find comfortable breastfeeding positions and latch.
- Position your baby on top of your breast (“turns your fire hose into a fountain”). This will give your baby more control over the flow of milk.
- Some positions are: laid-back, side lying and the straddle (baby faces mom, sits on and straddles her leg).

## Follow up plan:

Follow up with Public Health Nurse:

---

# Surabondance de lait mammaire-descente de lait forcée

Certaines mères ont beaucoup de lait. Trop de lait trop vite peut faire en sorte que le bébé s’étouffe, tousse et se détache du sein.

Les conseils suivants pourraient vous aider :

- Essayez de n’utiliser qu’un seul sein par tétée.
- Essayez de nourrir le bébé au même sein à la tétée suivante, si elle survient dans les trois heures.
  - Soulagez l’autre sein seulement s’il est rempli au point d’être inconfortable et seulement assez pour réduire l’inconfort.
  - Exprimez juste assez de lait pour soulager la pression, le but étant de réduire la stimulation (l’utilisation du sein) pour ralentir la production de lait.
  - À mesure que la quantité de lait produite s’équilibre, vous n’aurez plus besoin d’exprimer.
- Votre infirmière de la santé publique peut vous aider à trouver des positions d’allaitement confortables qui aideront votre bébé à prendre le sein.
- Placez votre bébé par-dessus votre sein (pour que le débit soit comme celui d’une fontaine plutôt qu’un tuyau d’arrosage). Votre bébé aura ainsi plus de contrôle sur le flot du lait.
- Les autres positions possibles sont l’allaitement en position allongée et le chevauchement (le bébé assis face à la mère, chevauchant sa cuisse).

## Plan de suivi :

Suivi avec l’infirmière de la santé publique :

---



**For more information/Pour de plus amples renseignements :**

Health Links-Info Santé - 1-888-315-9257  
or visit/ou visiter : [www.southernhealth.ca](http://www.southernhealth.ca)

**Public Health-Healthy Living/Santé publique-Vie saine**

