

SUGGESTIONS for MAKING MORE BREAST MILK

SUGGESTIONS POUR AUGMENTER LA PRODUCTION DU LAIT MATERNEL

Frequent Feeding

- breastfeed your baby **at least** 8 times in 24 hours
- it may be easiest to offer breast when baby is just waking and showing early feeding cues:
 - rapid eye movement with eyes still closed
 - soft sighing
 - sucking sounds or movements
 - restlessness
- feed in the position in which you are most comfortable so you can be the most relaxed
- after your baby has emptied your first breast, offer the other breast; for your next feed, start on the second breast and repeat



Skin-to-Skin

- helps to regulate you and your baby's hormones by relaxing and calming both of you, which encourages milk production
- orientates your baby to your body and makes you more aware of your baby's cues so you will feed your baby more often
- supports a stronger bond between you and your baby

Breast Compression

- use when babies have a good latch but are:
 - sleepy at the breast
 - having a hard time finishing a feed
 - slowing down with sucking at the breast
- place your hands around your breast making a C or a U hold on your breast, then bring your thumb and fingers together and compress the breast - this should be done firmly but not so much that it is painful

Allaitement fréquent

- Allaiter votre bébé **au moins** 8 fois en 24 heures.
- Il peut être plus facile de proposer le sein lorsque le bébé se réveille et montre les tout premiers signes de faim :
 - Yeux qui bougent sous les paupières fermées
 - Doux soupir
 - Mouvements ou bruits de succion
 - Agitation
- Allaiter en gardant la position qui vous permet d'être totalement détendue.
- Après que votre bébé a vidé votre premier sein, offrez-lui l'autre sein; pour votre prochain allaitement, commencez par le deuxième sein et répétez.

Contact peau à peau

- Aide à réguler les hormones de votre bébé et à vous détendre et calmer tous les deux, ce qui favorise la production de lait
- Guide votre bébé vers votre corps et vous rend plus consciente des signes de faim de votre bébé afin que vous le nourrissiez plus souvent.
- Favorise un lien plus fort entre votre bébé.

Compression du sein

- Utilisez cette méthode lorsqu'un bébé a une bonne prise mais :
 - s'endort
 - a du mal à terminer de boire
 - ralentit et ne fait que téter
- Placez vos mains autour de votre sein en faisant un C ou un U sur votre sein, puis rapprochez votre pouce et vos doigts et compressez le sein.
- Cela devrait être fait fermement mais pas si fort que cela fasse mal.

For more information/Pour de plus amples renseignements :

Health Links-Info Santé - 888-315-9257
or visit/ou visiter : www.southernhealth.ca

Public Health-Healthy Living/Santé publique-Vie saine



Hands-on Pumping

- make sure that you are in an area where you feel relaxed, warm and in a comfortable position
- relax your shoulders, focus your thoughts on your baby; it can be helpful to have an object that reminds you of your baby
- start with massaging your breasts - place the pump on your breast, start it on a low setting and slowly increase it to a level that feels comfortable
- while pumping, keep massaging your breasts with your hands to help increase your milk, which will be released as you stay focused on your baby
- hand expression before and/or after pumping will also help to increase milk supply

Power Pumping

- place your breast pump in a high traffic area and over the course of 3 to 4 days, plan to pump both breasts for 5 to 10 minutes every time you walk by
- the goal is not the amount of breastmilk that you are getting but it is to tell your body that it needs to make more milk
- if you do get some milk, this is a bonus and this milk can sit out for up to 4 hours before needing to be placed in the fridge

Galactagogues

Throughout history, most cultures have used different herbs, foods, and rituals that they recommend to increase milk supply. There are also medications that can help increase milk supply. Please discuss the safety of these and create a plan with your public health nurse or your primary care provider.

Follow-up Plan

This publication is available in alternate format upon request.

Tirer votre lait à l'aide de vos mains

- Assurez-vous d'être dans un endroit où vous vous sentez détendue, avez assez chaud, et vous êtes dans une position confortable.
- Détendez vos épaules, concentrez vos pensées sur votre bébé; il peut être utile d'avoir un objet qui vous rappelle votre bébé.
- Commencez par masser vos seins. Placez le tire-lait (la pompe) sur votre sein, commencez la succion au réglage le plus bas et augmentez ensuite lentement jusqu'à un niveau confortable.
- Pendant que vous tirez votre lait, continuez à masser vos seins avec vos mains pour aider à augmenter votre lait, qui s'écoulera pendant que vous pensez à votre bébé.
- L'expression manuelle avant ou après l'utilisation du tire-lait aidera également à augmenter la quantité de lait.

Tire-lait électrique

- Gardez votre tire-lait dans une zone de passage et au cours de trois à quatre jours, prévoyez de tirer du lait des deux seins pendant 5 à 10 minutes chaque fois que vous passez par cet endroit.
- Le but n'est pas la quantité de lait que vous obtenez, mais c'est de signaler à votre corps qu'il doit produire plus de lait.
- Si vous obtenez du lait, ce sera une bonne chose et il pourra être conservé à température ambiante jusqu'à quatre heures avant qu'il ne soit nécessaire de le mettre dans le réfrigérateur.

Galactagogues

Au cours de l'histoire, la plupart des cultures ont utilisé différentes herbes et différents aliments et rites pour augmenter la production de lait. Il existe également des médicaments qui peuvent aider à augmenter la production de lait. Veuillez discuter de la sécurité de ceux-ci et dresser un plan en collaboration avec votre infirmière de santé publique ou votre fournisseur de soins primaires.

Plan de suivi

La présente publication peut être obtenue dans d'autres formats, sur demande.

For more information/Pour de plus amples renseignements :

Health Links-Info Santé - 888-315-9257
or visit/ou visiter : www.southernhealth.ca

Public Health-Healthy Living/Santé publique-Vie saine

