Augmente ta lactation rapidement avec le tire-lait

(même si aujourd'hui ta production est minime)

Made with GAMMA

Dans ce guide, tu vas découvrir :

- ✅ **Les règles de base du tire-allaitement**
- ⚡ **3 protocoles efficaces** : Power Pumping, Boost nouveau-né, Mini Boost
- 🎯 **Le bon matériel** pour tirer sans douleur et efficacement
- ⏱️ **Des astuces simples** pour gagner du temps et réduire la charge mentale

💖 En 3 semaines maximum, relance ta lactation

et retrouve le bonheur de mettre ton bébé au sein.

Les 3 règles de base en tire allaitement

- Pour les tirages, tu dois partir sur un rythme de **8 tirages par jour** :
  - un tirage toutes les 3h le jour
  - un tirage toutes les 4h la nuit
- Par exemple :
  - 00h
  - 4h
  - 7h
  - 10h
  - 12h30
  - 15h
  - 18h
  - 21h
- Chaque tirage dure **20 minutes** (30 minutes maximum), même s'il n'y a plus de lait qui coule au bout de 10 minutes.
  👉 Ton cerveau a besoin de 20 minutes de stimulation d'un tire-lait pour recevoir le message.
- **Tant que ta lactation n'est pas bien installée, tu dois respecter les 8 tirages**.
- Tirer en fonction des demandes de ton bébé est une technique qui **ne marche pas sur la durée**.
- Le tire-lait stimule moins bien que ton bébé:
  - des heures fixes
  - un tire-lait efficace
  - des téterelles à la bonne taille

sont la **clé du succès en TAE**, pour que ton sein soit correctement stimulé et que ton cerveau comprenne qu'il doit continuer de produire.

* Le TAE (Tire-Allaitement Exclusif) désigne une mère qui allaite son bébé sans le mettre au sein. Elle tire son lait au tire-lait et le donne à bébé uniquement au biberon.
Ce n'est pas ton cas puisque ton objectif est de remettre bébé au sein :-) mais cette étape de tire-allaitement est nécessaire et temporaire.

Le Power Pumping pour stimuler encore plus efficacement

Place ton tire-lait dans un endroit de ta maison où tu passes souvent et où tu seras confortable assise ou debout.

Chaque fois que tu passes près du tire-lait, utilise-le pendant **5 à 10 minutes**.

- Arrête quand tu commences à avoir la bougeotte ou à t'ennuyer.
- Tu peux tirer ton lait aussi souvent que toutes les **45 minutes**.
- Tirer plus souvent n'est pas utile.

Pas besoin de réfrigérer le lait entre chaque session de tirage ni de nettoyer le kit à chaque fois.

- Tu peux continuer à tirer dans le même récipient et utiliser le même kit d'accessoires pendant **4 à 6 heures**, selon la température de ta maison.
- Une maison plus chaude nécessitera des mises au réfrigérateur et des lavages plus fréquents.
- Au bout de 4 à 6 heures, mets le lait accumulé au frigo, nettoie le kit, et c'est reparti pour 4 à 6 heures.

Prévois de tirer au moins 10 fois par jour.

Essaie de faire une **sieste l'après-midi** et d'avoir une période de **sommeil ininterrompu de 4 à 6 heures** la nuit.

- Ne te réveille pas spécifiquement pour tirer.
- Mais si ton enfant te réveille, profite-en pour faire un rapide tirage avant de te rendormir.

👉 Détail : **Le Power Pumping - LLL France**

Je t'accompagne pas à pas : prends ton RDV aujourd'hui.

Le boost "nouveau-né"

Tu dois instaurer ce qu'on appelle une **période de « boost »**.

Le but est de **stimuler énormément**, non pas en temps, mais en fréquence…
👉 Cela permet d'induire ton cerveau en erreur, comme si un tout nouveau-né était auprès de toi.

Tu vas donc stimuler **très fréquemment**, jusqu'à toutes les **15 minutes**.

Ce petit protocole a déjà eu de **francs succès**.

Tu devras stimuler sur **les deux seins** sans chercher de résultat.

- Des stimulations fréquentes de **3 minutes** sont bien plus efficaces que des sessions de **20 minutes toutes les 3 ou 4 heures**.

Un nouveau-né tète très régulièrement mais peu de temps en général.
👉 C'est cela que tu essayes de reproduire ici.

Protocole :

- Pendant 1 heure → stimulations tous les quarts d'heure de seulement **3 minutes**.
- Puis toutes les demi-heures → une stimulation de **5 minutes**.
- Puis toutes les 3 heures → une stimulation de **20 minutes**.

Voici la marche à suivre (c'est un exemple, tu peux la débuter à toute heure !)

👉 **À adapter à ta situation personnelle**

exemple

Heure	Durée	✔
08h00 / 08h15 / 08h30 / 08h45	3 min	☐☐☐☐
09h00 / 09h30	5 min	☐☐
10h00	20 min	☐
11h00 / 11h15 / 11h30 / 11h45	3 min	☐☐☐☐
12h00 / 12h30	5 min	☐☐
13h00	20 min	☐
14h00 / 14h15 / 14h30 / 14h45	3 min	☐☐☐☐
15h00 / 15h30	5 min	☐☐
16h00	20 min	☐
17h00 / 17h15 / 17h30 / 17h45	3 min	☐☐☐☐
18h00 / 18h30	5 min	☐☐
19h00	20 min	☐
20h00 / 20h15 / 20h30 / 20h45	3 min	☐☐☐☐
21h00 / 21h15	5 min	☐☐
22h00	20 min	☐

⚠️ Il va de soi que si tu ne peux pas le faire ainsi, fais au mieux.

👉 Ce protocole est à renouveler jusqu'à ce que tu en voies les bénéfices (c'est-à-dire une augmentation de ta lactation)… **au minimum 3 jours.**

💡 **Astuce :** recopie ce tableau dans **Google Sheets** ou **Excel**, puis saisis tes horaires et insère des **cases à cocher**. Tu pourras ainsi cocher chaque tirage directement depuis ton fichier, et le remettre à jour facilement.

Le mini boost

- **Option 1 :** alterne **5 minutes de tirage** et **20 minutes de pause** pendant **2 h**.
- **Option 2 :** alterne **10 minutes de tirage** et **10 minutes de pause** sur **1 h**.
- **Option 3 :** fais **5 minutes de tirage toutes les heures**, en plus des tirages déjà mis en place.

👉 Ces durées ne sont pas figées :

- si ton réflexe d'éjection dure plus de 5 minutes, continue jusqu'à ce que le flux se tarisse.
- si tu ne disposes que d'une demi-heure, procède par **5 minutes de tirage – 5 minutes de pause** durant ce laps de temps.

sous forme de tableau:

Option	Organisation	Durée totale
1	5 min tirage / 20 min pause (répété)	2 h
2	10 min tirage / 10 min pause (répété)	1 h
3	5 min tirage toutes les heures (en plus des tirages déjà en place)	Variable
4	5 min tirage / 5 min pause (répété)	30 min

Matériel de base

- Il te faut un modèle de **tire-lait (TL) de bonne qualité** (dits de qualité hospitalière):
  - Medela Symphony
  - Spectra S1 ou S2
  - Mamivac Sensitive-C

👉 En France, tu peux les louer avec une ordonnance.

- Il existe une **brassière pour TL** qui te libère les mains pendant les tirages.
- Tu as besoin de **téterelles à ta taille**.

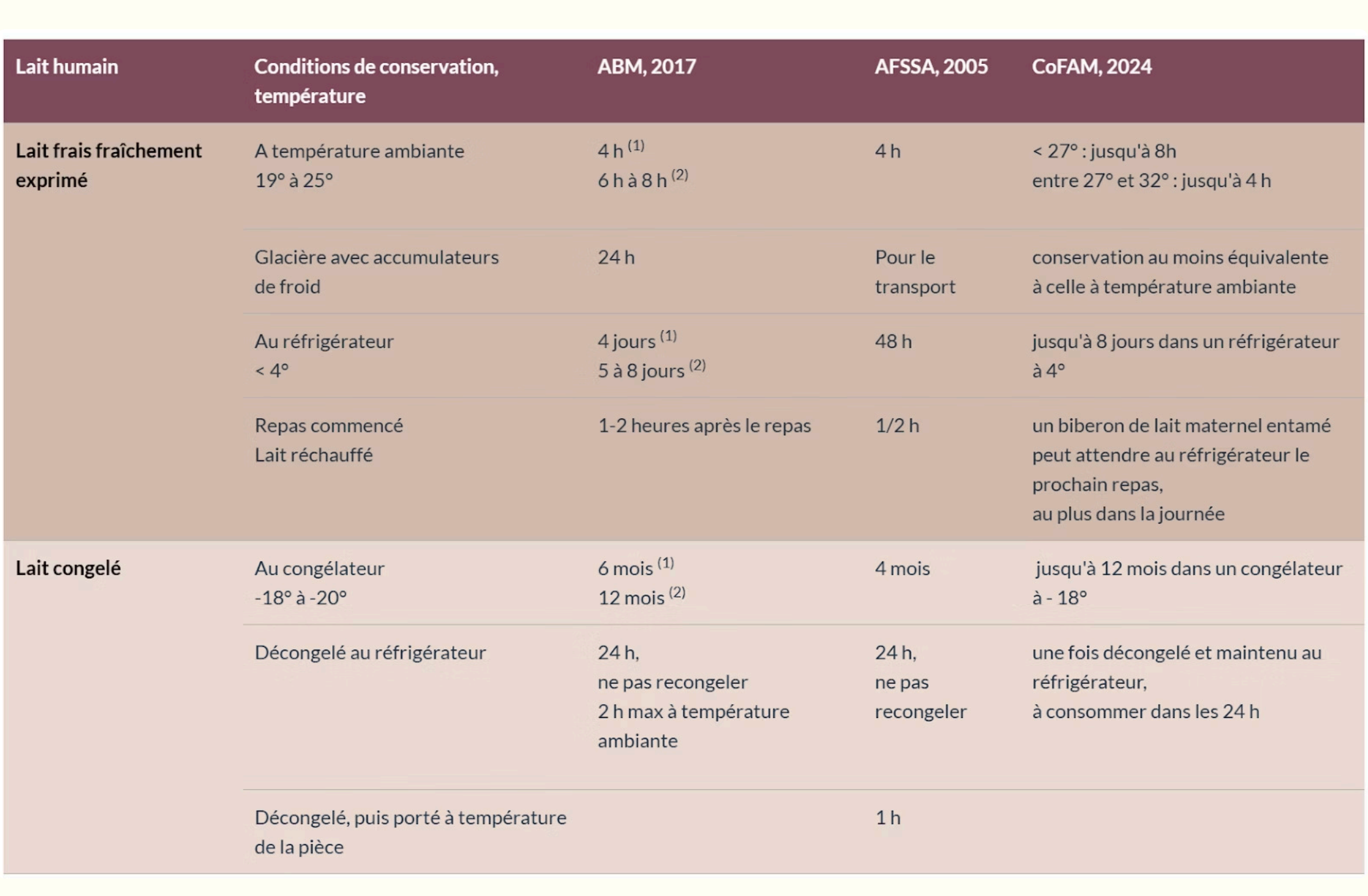
⚠️ Attention :

- Les professionnels et fabricants de TL affirment souvent que la taille moyenne est le 24.
- En réalité, **98 % des femmes sont entre la taille 10 et 19**.
- La marque **Maymom** fournit des téterelles et des adaptateurs compatibles avec les autres marques de TL.
- La **taille des tétons change au cours de l'allaitement** :
  - Si tu ressens un inconfort ou une douleur, reprends une mesure. C'est probablement le signe que la téterelle est trop grande ou pas adaptée.
  - La plupart du temps, les tétons **rétrécissent**.
  - La taille change aussi entre la grossesse et le post-partum → n'achète pas tes téterelles à 6 mois de grossesse pour rien !

Si tu as un doute, contacte moi

Astuces de gestion du lait et de la vaisselle pour gagner du temps

- 📌 **Durées de conservation du lait maternel (LM)**
  👉 Référence : **Tableau comparatif LLL France**



Lait humain	Conditions de conservation, température	ABM, 2017	AFSSA, 2005	CoFAM, 2024
Lait frais fraîchement exprimé	A température ambiante 19° à 25°	4 h [(1)] 6 h à 8 h [(2)]	4 h	< 27° : jusqu'à 8h entre 27° et 32° : jusqu'à 4 h
	Glacière avec accumulateurs de froid	24 h	Pour le transport	conservation au moins équivalente à celle à température ambiante
	Au réfrigérateur < 4°	4 jours [(1)] 5 à 8 jours [(2)]	48 h	jusqu'à 8 jours dans un réfrigérateur à 4°
	Repas commencé Lait réchauffé	1-2 heures après le repas	1/2 h	un biberon de lait maternel entamé peut attendre au réfrigérateur le prochain repas, au plus dans la journée
Lait congelé	Au congélateur -18° à -20°	6 mois [(1)] 12 mois [(2)]	4 mois	jusqu'à 12 mois dans un congélateur à - 18°
	Décongelé au réfrigérateur	24 h, ne pas recongeler 2 h max à température ambiante	24 h, ne pas recongeler	une fois décongelé et maintenu au réfrigérateur, à consommer dans les 24 h
	Décongelé, puis porté à température de la pièce		1 h	

- Tu peux laisser ton LM tiré la nuit **sur la table de chevet** et le mettre au frigo ou au congélateur **le lendemain matin au lever**.
- Les **téterelles** peuvent être simplement :
  - rincées à l'eau potable,
  - mises au frigo (ou en glacière) entre 2 tirages,
  - lavées au moins **une fois toutes les 24h** si elles ont été stockées ainsi.
- Pour la nuit, prévois :
  - une petite bouteille d'eau,
  - une glacière,
  - et reste au lit 🙂
- Le **co-parent** a un rôle important :
  - t'aider à t'installer pour tirer,
  - laver le matériel du TL,
  - s'occuper de bébé pendant tes tirages.
- **Organisation des tirages (extérieur ou maison)** :
  - respecte un planning à **heures fixes** : toutes les **2 à 3h le jour**, toutes les **4h la nuit**.
  - exemple : **00h – 04h – 07h – 10h – 12h30 – 15h – 18h – 21h**
  - durée : **20 à 30 minutes à chaque fois**, en **double pompage**.

❤️ Ton allaitement mérite un vrai soutien → Réserve ton RDV.

Témoignage inspirant d'une maman en tire-allaitement

Hello mama !

*Tout d'abord, tu es **exceptionnelle** 💪 et ce que tu fais est une **belle preuve d'amour** et de maman au top ! (Un peu de baume au cœur 🥰).*

*J'ai moi-même relancé ma production de lait en janvier pour un TAE. Comme toi, je tirais toutes les deux heures pour **8 tirages par jour**.*

*👉 Je suis passée d'à peine **100 ml sur 24h** à **800-1000 ml selon les jours et la fréquence** de tirages.*

*Tout est dans le **mindset** et la **fréquence**. Là-dessus, malheureusement, il n'y a pas de formule magique.*
Plus tu tires, plus tu envoies à ton cerveau l'info qu'il faut produire davantage.

*Je te rejoins sur le fait que c'est **épuisant** et que l'organisation est **costaud**… mais ça en vaut le coup, je te promets ☺️.*

*Aujourd'hui je tire **6 fois par jour** et rarement la nuit (bébé a 10 mois et fait ses nuits, ce qui me permet de dormir).*

*✨ **Quelques conseils qui m'aident :***

- *Bien m'hydrater toute la journée*
- *Bien manger*
- *Tirer dans de bonnes conditions → être au calme, dans un bon mood, installée confortablement, avec quelque chose qui me fait du bien (musique, lecture, bébé à proximité…).*

*Je vois une vraie différence quand je tire en étant **zen et installée** !*

*⚠️ Et puis il y a la question des **téterelles**. Tirer avec la **bonne taille** change tout.*

- *Je te conseille le compte Instagram de Madame Tire-Lait, qui donne plein de conseils là-dessus.*
- *Tu peux aussi écouter son podcast avec Milkshaker, qui explique très bien comment trouver la bonne taille.*

*💡 **Petit bonus recommandation :***
*J'utilise le **refroidisseur de lait Momcozy** pour mes tirages en déplacement → une vraie pépite pour garder le lait au frais sans se trimballer toute la panoplie de glacières.*

- *Il vient avec deux contenants de 300 ml*
- *J'ai déjà oublié du lait dedans : il maintient le froid bien **24h***
- *Un peu coûteux (≈80 €), mais un vrai gain de temps/place et une grosse diminution de la charge mentale.*
- *Je le trimballe partout !*

*Surtout, **ne lâche rien** si tu as l'envie de continuer 💖.*
Ta motivation fait une énorme différence.

Besoin d'un coup de pouce ? **Clique ici pour planifier ton RDV offert**.

Je m'appelle **Marie-Line** !

Je suis ici pour t'accompagner, main dans la main, **dans ce voyage incroyable qu'est l'allaitement**. Si tu es sur cette page, c'est parce que tu veux offrir le meilleur à ton bébé, et je veux que tu saches que **tu n'es pas seule**. Je suis convaincue que **tu as déjà en toi toutes les compétences nécessaires pour allaiter** avec sérénité, et je suis déterminée à t'aider à les révéler.

Comme toi, j'ai traversé des moments de doute, des moments où tout semblait compliqué et où l'allaitement paraissait presque impossible. Lorsque ma fille est née, je me suis retrouvée désemparée, face à un bébé qui perdait du poids, sans savoir comment m'en sortir. Les conseils contradictoires et le manque de soutien m'ont fait douter de mes capacités, mais je n'ai pas baissé les bras. J'ai cherché, j'ai persévéré, et c'est grâce à l'aide précieuse de mamans expertes que j'ai pu surmonter ces défis et allaiter ma fille.

Cette expérience m'a profondément marquée et m'a donné une **mission : aider les mamans comme toi à vivre un allaitement serein**, en accord avec leurs désirs et leur nature profonde. C'est pourquoi j'ai créé ce site. J'ai voulu en faire **un espace de partage, de soutien et de ressources** pour toutes celles qui, comme toi, aspirent à un allaitement réussi.

À travers mes ateliers de préparation à l'allaitement, je te donne les outils essentiels pour bien démarrer, surmonter les obstacles, et te connecter profondément avec ton bébé. Mais ce n'est pas tout. Je suis là pour toi, à chaque étape, avec des **accompagnements personnalisés ou collectifs** qui respectent ton histoire et tes besoins uniques.

Je veux que tu saches que je serai à tes côtés, **prête à t'écouter, à te guider, et à te soutenir** jusqu'à ce que tu atteignes la **pleine confiance en toi et en tes compétences maternelles**. Ensemble, nous allons transformer tes doutes en certitudes. C'est ici, sur ce blog, que tu trouveras les solutions dont tu as besoin pour vivre l'allaitement dont tu rêves.

Marie-Line

J'espère que ce guide t'aura aidé dans tes premiers pas avec l'allaitement. Tu poses ainsi tes fondations. **Sans ces bases essentielles, difficile de poursuivre sereinement ton allaitement** (*même si encore une fois, je suis convaincue qu'il est possible de rattraper un mauvais départ).*

Bravo ! Ta belle aventure d'allaitement a démarré et cela ne fait commencer! Peut être que d'autres défis t'attendent sur ce parcours. **Garde confiance!**

Je suis toujours là pour t'aider et t'accompagner si besoin. Je réponds à tes questions.

Je t'invite à **me suivre et à t'abonner sur mes différents canaux de communication** pour rester connectées et ne louper aucune info !

www.jallaiteaunaturel.com

marieline.jallaiteaunaturel

Au plaisir de te retrouver bientôt.

J'allaite au Naturel
sans douleur, sans stress,
en toute confiance

PS: Envoie-moi de tes nouvelles par mail /DM/ messenger…

Un retour sur ce guide pour me dire ce qu'il t'a apporté et s'il t'a plu, me ferait très plaisir! Cela me serait très utile afin de l'améliorer pour d'autres futures mamans!

AVERTISSEMENT :

L'autrice, par la création et la distribution de cet eBook, n'a pas la prétention de prodiguer des conseils médicaux. Cet eBook a vocation à fournir une méthode pour bien démarrer son allaitement pour les mères soucieuses de mettre en place un allaitement exclusif.

Le but de cet ouvrage est informatif et il ne se substitue en rien à une consultation médicale ou aux conseils d'un médecin, ni d'une consultante en lactation certifiée IBLC. Les conseils donnés sont uniquement le fruit de l'expérience personnelle de l'autrice, de sites divers et de conseils de personnes expérimentées.

Malgré tout le soin accordé à leur exactitude, les informations fournies par ce guide ne pourront en aucun cas engager la responsabilité de son autrice et de jallaiteaunaturel.com. Par ailleurs, jallaiteaunaturel.com et les personnes qui participent au blog déclinent toute responsabilité en cas de problème et ne pourront être tenus pour responsables de quelque manière que ce soit.

Petite note éthique : il y a des liens affiliés. Ils ne changent pas ton prix. Ils soutiennent ce guide et mes contenus gratuits. Si tu passes par eux, merci !

Mise en garde/ partage

*Tu disposes des droits de diffusion de cet e-book exclusivement au format pdf. **Tu peux distribuer et partager cet e-book librement autour de toi, à tes amis, connaissances et relations, à la condition expresse de ne rien modifier au contenu** (textes, images, copyright, etc.).*

Merci de respecter les droits d'auteur: il est interdit de copier, modifier ou vendre cet e-book sans l'autorisation préalable et écrite de son autrice.

Made with GAMMA