

# La physiologie de l'allaitement

Le sein assure la **fabrication**, le **stockage** et la **livraison** du lait !

## La fabrication

Ce sont les **lactocytes**, les cellules du sein, qui produisent le lait grâce à une hormone : **la prolactine**. Ces cellules se fournissent en matière première (vitamines, minéraux, agents immunitaires...) dans **le sang**.

Le taux de prolactine augmente doucement pendant la grossesse, et ce n'est qu'une fois le placenta expulsé (après la naissance) et grâce à la succion des seins par le bébé, que son taux augmente réellement : la prolactine peut ainsi s'exprimer et permettre la production de lait.

## Le stockage

La glande mammaire est composée d'**alvéoles** (sortes de petits sacs formés par l'assemblage des lactocytes entre eux). Ce sont ces alvéoles qui contiennent, entre deux tétées, le lait produit par les lactocytes.



## La livraison

La **succion efficace des seins par le bébé** stimule (grâce à des capteurs au niveau du mamelon) la sécrétion d'hormones : la prolactine et l'**ocytocine**.

L'**ocytocine**, deuxième hormone importante de la lactation, permet l'éjection du lait hors du sein. En effet, sous l'action de l'ocytocine, les alvéoles se contractent et le lait est éjecté des alvéoles. Il se déverse dans des canaux allant, eux, jusqu'à l'extrémité du mamelon, pour ensuite atteindre la bouche du bébé.

# Naissance

↓ des hormones du placenta suite à son expulsion



**Succion** efficace et répétée des mamelons par le bébé



↑ du taux de **prolactine** et de son efficacité



de la production et maturation du lait

Sécrétion d'**ocytocine**



**Contractions** des alvéoles : éjection du lait qui peut être avalé par le bébé



Passage du **colostrum**

(1<sup>er</sup> lait en petite quantité, riche en agents protecteurs)



... au lait



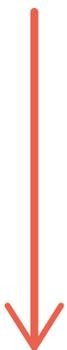
En

36h

à

72h

en moyenne



# Le saviez-vous ???

Il peut y avoir des écoulements de lait durant la grossesse, ils ne sont pas observés chez toutes les femmes, et s'ils sont présents, ils le sont en très petites quantités, cela n'influence pas la future capacité de lactation

Le lait est produit dès que les alvéoles ne sont plus pleines, c'est pourquoi plus votre enfant tète, plus il activera et maintiendra la production de lait =

**Plus un sein est vidé, plus il se remplit !**

Les bébés consomment environ 70% du lait disponible lors d'une tétée : pas d'inquiétude ! Vos seins ne sont jamais vides.

Il existe des blocages à l'ocytocine tels que la douleur et le stress.  
A l'inverse, la proximité maman-bébé favorise sa sécrétion.

Ce lait évolue au fil des jours, des mois avec votre enfant, selon ses besoins.

Il est différent également au cours d'une même journée.

Un autre mot qui représente l'allaitement maternel est **VARIABILITÉ**.

En effet il existe

- des formes de seins et de mamelons très différents,
- des capacités d'éveil, de succion propre à chaque enfant,
- des capacités de stockage du lait allant de 80 ml à 600 ml/ sein/ 24h, qui peuvent souvent être différentes entre les seins d'une même femme.

La particularité des premiers jours : après la naissance de votre enfant, votre glande mammaire ne produit pas encore du lait mais un nectar rempli d'agent protecteur ; c'est ce que l'on appelle le **colostrum**. Il est présent en toutes petites quantités c'est pourquoi votre bébé doit **téter très régulièrement** durant les 3 premiers jours.