

L'allaitement maternel



Vous avez choisi d'allaiter



Le lait maternel est l'aliment idéal pour votre bébé. Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois révolus. Mais même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé. En effet, le lait maternel est un aliment unique de qualité irremplaçable.

Notre consultante en lactation reste disponible sur RDV à la maternité au 05 45 69 66 04, même après votre sortie

Une démarche de soutien à l'allaitement maternel est en place à la maternité du Centre Clinical :

- Un allaitement choisi.
- Un allaitement accompagné.
- Un allaitement précoce.
- Un allaitement à l'éveil de votre bébé.
- Une proximité mère - bébé jour et nuit.
- Un respect du rythme du bébé

Notre équipe est présente pour vous accompagner dans votre projet.

Allaiter, c'est ...

- Accepter de vivre au rythme de votre bébé dès sa naissance
- Prendre du temps pour le découvrir, l'observer, le connaître.
- Se laisser du temps pour apprendre.
- Être prête à le laisser téter quand il le souhaite jour et nuit.
- Savoir que chaque bébé et chaque allaitement sont différents.



Démarrer efficacement l'allaitement



Le colostrum est le premier lait. Il a un rôle protecteur et immunitaire majeur. La phase colostrale est importante car elle permet de commencer votre apprentissage en douceur. Durant cette période d'adaptation, le bébé perd de l'œdème et élimine le méconium (selles).

Ainsi, il perd du poids les premiers jours et en reprendra au moment de la montée de lait. Plus il tètera, plus la montée de lait sera précoce.

En portant votre bébé, le rapprochement bouche-sein va :

- Stimuler la phase colostrale et la montée de lait.
- Stimuler le désir de succion de votre bébé.
- Favoriser le démarrage de l'allaitement.

Pour soulager la tension du sein, faites téter votre bébé à volonté

La montée de lait ?

Différente selon les mamans, cette phase délicate se produit en général du 3^e au 6^e jour après l'accouchement. L'aréole, chargée de récepteurs, est prête à envoyer des « ordres » de sécrétion, d'écoulement du lait...

Lorsque la montée de lait débute, le bébé tète de façon anarchique. Maintenir la proximité mère-bébé et la pratique du peau à peau (ou du portage) pendant cette période, favorise l'accès au sein.

- Seins gonflés, tendus, chauds (la tension diminue sous 24 à 48 heures)
- Sensations de picotements
- Aréoles très sensibles
- Contractions utérines
- Augmentation légère de votre température.
- Apparition de bouffées de chaleur
- Accentuation de soif
- Apparition d'une sensation de lassitude, de débordement, de larmes



Parfois, il n'y a aucun signe physique et le lait coule en quantité suffisante. C'est le comportement de bébé et le changement d'aspect des selles qui montrent que la montée de lait se met en place.

La bonne position

Toutes les positions sont possibles. C'est à vous de choisir celle qui vous convient le mieux !



Assise, en ballon de rugby, avec ou sans coussin



Allongée

Quelle que soit la position, l'alignement oreille – épaule – hanche du bébé doit être respecté.

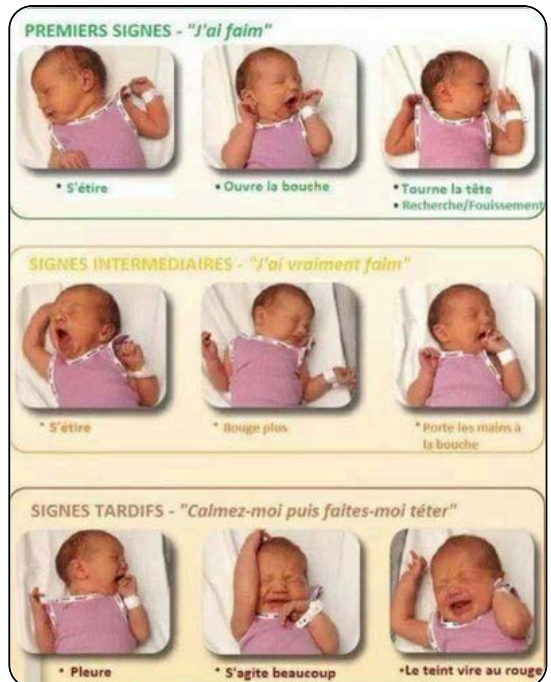
Les signes de faim

En pratique, bébé réclame le sein fréquemment et de manière irrégulière. On peut noter 10 à 15 tétées par 24h. Il réclame plus facilement le soir et la nuit !

Si vous avez un bébé dormeur, mettez-le en peau à peau, portez-le, positionnez-le régulièrement près du sein, éventuellement faites perler quelques gouttes de colostrum...

Pour calmer un bébé qui pleure

- le bercer
- le mettre en peau à peau
- lui parler
- le caresser



La tétée est-elle efficace ?

La durée de la tétée est variable, elle est fonction de la succion du bébé et de la vitesse d'écoulement du lait.

Il n'est pas nécessaire de stimuler votre bébé, vous pouvez l'encourager tout en respectant ses compétences.



La succion est efficace lorsque :

- Bébé effectue des séries amples de succion et quelques courtes pauses respiratoires.
- Ses joues ne se creusent pas.
- Sa déglutition est sonore.

Proposez les 2 seins à chaque tétée.

Après la montée de lait, les seins sont moins tendus. Ils seront plus souples après la tétée. Du lait peut s'écouler du sein opposé à celui de la tétée.

Si vous avez besoin d'interrompre la succion de votre bébé, placez un doigt propre dans le coin de ses lèvres. Évitez de tirer sur votre sein pour lui faire lâcher prise.

La prise de poids de bébé est de 20 g (pour les filles) à 30 g (pour les garçons) par jour, minimum.

Si votre bébé boit suffisamment, il urinerà 5 à 6 fois par jour -> couche mouillée = bébé a bien tété !

Les premières semaines, ses selles sont molles ou semi-liquides, jaunes d'or, inodores et parfois granuleuses.

Vous devez avoir au moins 3 selles par jour le 1er mois au moins.



Soutien-gorges d'allaitement



Coussin de grossesse et d'allaitement

Les difficultés liées à l'allaitement

Les irritations du mamelon

La première semaine, le mamelon est plus sensible, c'est normal.

Au-delà, si des douleurs persistent, n'hésitez pas à consulter un professionnel.

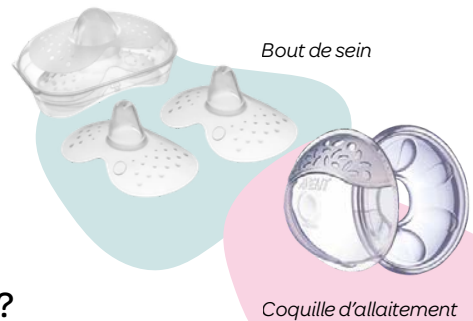
Les crevasses

Pour éviter les crevasses :

- Votre bébé et vous-même êtes bien positionnés pendant la tétée.
- Vérifiez la bonne prise en bouche du mamelon et de l'aréole en évitant toute traction sur le bout de sein.
- Faites couler du lait après chaque tétée et appliquez-le sur le mamelon, puis laissez sécher. Le lait maternel est un excellent cicatrisant ! (Si vous préférez utiliser une crème anti-crevasse c'est possible aussi !).
- Utilisez des bouts de sein en silicone

Pour traiter les crevasses :

- Revoir votre position d'allaitement.
- Laissez si possible les seins à l'air libre.
- Utiliser temporairement des coquilles d'allaitement (afin de limiter les frottements).



Que faire en cas de baisse de lait ?

- Augmentez le nombre de tétées. C'est la quantité de lait extraite qui détermine votre production de lait.
- Mettez votre bébé systématiquement aux deux seins.
- Reposez-vous, faites-vous aider.
- Favorisez le rapprochement avec votre bébé en portage ou en peau à peau.
- Favoriser une alimentation équilibrée : ne pas sauter de repas, bien s'hydrater (2 litres d'eau par jour)

Que faire si je suis malade ?

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Évitez d'embrasser votre bébé au niveau du visage, en attendant de connaître la cause de votre fièvre.
- Consultez votre médecin.
- Ne prenez pas de médicaments sans conseils auprès de votre consultante en lactation.

L'allaitement et le travail

Plusieurs dispositions visant à faciliter l'allaitement par les mères qui ont repris le travail figurent dans le Code du travail.

L'allaitement (dans l'établissement ou ailleurs) est un droit pendant la première année de l'enfant. Les mères ont, pour ce faire, une heure par jour (articles L224-2 et L224-3 du Code du travail). Cette heure est « répartie en deux périodes de trente minutes » (article R224-1), une le matin et une l'après-midi. Attention : Dans les textes, ces pauses n'étant pas considérées comme du travail effectif, elles ne sont pas rémunérées... Sauf si votre convention collective, ou accord d'entreprise, prévoit le contraire.

Un local doit être prévu pour l'allaitement au sein de l'entreprise. Il doit satisfaire à des conditions de confort plus ou moins importantes selon la taille de l'entreprise (articles L224-3, L224-4 et R224-2).

Il est nécessaire de se préparer à votre reprise du travail, de prévenir le bébé et de l'aider à s'adapter à cette prochaine étape. Vous pourrez tirer votre lait. Si vous envisagez un sevrage, il doit être progressif. Les jours où vous ne travaillez pas, votre bébé peut être remis au sein à volonté afin de stimuler davantage la lactation.



Recueillir et conserver son lait

Le titre-lait et le biberon

Vous pourrez tirer votre lait avec un tire-lait.

L'utilisation d'un tire-lait électrique avec un double set de pompage vous permet de tirer les deux seins en même temps, gain de temps et plus efficace. Le lait extrait sera conservé au réfrigérateur ou au congélateur.



Avant toute manipulation, lavez-vous les mains



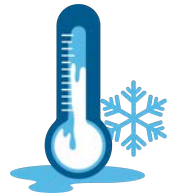
La conservation

- Le matériel : des sachets, des biberons, des pots, ...
- Le transport : ne pas interrompre la chaîne du froid => j'utilise une glacière.



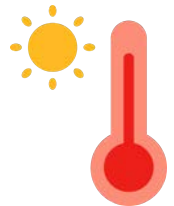
La conservation au réfrigérateur

- Le lait maternel est un produit très stable. Néanmoins il doit être conservé au réfrigérateur après son recueil.
- Température : inférieure ou égale à 4°C (partie la plus froide).
- Durée de conservation : 48 heures à 5 jours
- Nettoyez très régulièrement le réfrigérateur.
- Notez la date et l'heure du recueil de lait sur le contenant.
- Ne pas mélanger les différents recueils de lait avant qu'ils soient à la même température (lait fraîchement recueilli et lait sortant du réfrigérateur).
- Notez le nom et le prénom du bébé si le biberon de lait est utilisé en dehors du domicile (mode de garde, ...).
- Au bout de quelques heures de conservation, la couleur du lait peut changer. Ne vous inquiétez pas, c'est un processus normal.



La conservation au congélateur

- En cas de non-utilisation du lait, le lait peut être congelé.
- Température : -18°C.
- Durée de conservation : 4 à 6 mois (Notez l'heure et la date de recueil).
- Congelez le lait en petite quantité (60 à 120 ml).
- Remplissez le contenant au $\frac{3}{4}$ (augmentation du volume à la congélation).
- Ne conservez pas le lait dans le bac à glaçons du réfrigérateur.
- Ne versez pas du lait fraîchement recueilli sur du lait congelé.
- Ne recongelez jamais du lait décongelé.
- Il ne se garde alors que 24 heures au réfrigérateur.



Le réchauffement du lait maternel

- Décongelez le lait au réfrigérateur ou sous le robinet d'eau tiède.
- Réchauffez le biberon rapidement au bain-marie ou à l'aide d'un chauffe-biberon.
- Agitez le biberon après le réchauffement pour homogénéiser la température du lait.
- Vérifiez la température du lait avant de donner le biberon en mettant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras.
- Ne réchauffez pas le biberon à température ambiante (risque microbien), ni au micro-onde (risques de brûlures et de détérioration qualitative du lait).

Contacts utiles

Notre sage-femme conseillère en allaitement, Charlène GARCIA, disponible sur RDV au 05 45 69 66 04

Votre sage-femme libérale (n'hésitez pas à consulter Doctolib ou les pages jaunes pour trouver la sage-femme de votre secteur).

La puéricultrice de PMI de votre secteur

Les pédiatres du Centre Clinical

Et aussi :

- La Leche League France www.llfFrance.org
- La Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM)
- www.coordination-allaitement.org
- Les jumeaux www.jumeaux-et-plus.fr
- Le lactarium de l'Hôpital des enfants à Bordeaux 05 56 79 59 14
- Accueil.lactatrium-bordeaux@chu-bordeaux.fr

