

GUIDE

L'ALLAITEMENT MATERNEL



Maternité

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.

Une démarche de soutien à l'allaitement maternel est en place à la maternité Santé Atlantique :

- 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

La décision d'allaiter vous appartient ainsi qu'à votre conjoint. Votre choix, quel qu'il soit, est le meilleur car il est fait dans un souci de bien-être pour vous et votre bébé.

Notre équipe est présente pour vous accompagner dans votre projet.

Allaiter c'est...

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

Sommaire

Le démarrage de l'allaitement

Le colostrum	3
La « montée de lait »	3
La position lors de l'allaitement.....	4
La prise en bouche	5
Les signes de faim du bébé	5
La fréquence des tétées	5
La durée des tétées.....	6
Les signes d'une succion efficace	6
Un sein ou les deux ?	6
Le poids du bébé	6
Les seins durant l'allaitement.....	6
Le matériel utile à l'allaitement.....	6

Les difficultés pendant l'allaitement

Les irritations du mamelon.....	7
Éviter et guérir les crevasses	7
Les seins tendus et douloureux.....	7
Que faire en cas de baisse de lait ?	9
Que faire si j'ai de la fièvre ?.....	9
Puis-je prendre des médicaments ?	9

Et après ?

Concilier allaitement et reprise du travail.....	10
L'allaitement mixte.....	10
Contraception et allaitement.....	11
Arrêter progressivement l'allaitement	11

Recueillir et conserver son lait

Le tire-lait	12
Le lavage du biberon et des annexes	12
Le matériel de conservation	13
Le transport du lait	13
La conservation au réfrigérateur.....	13
La conservation au congélateur	14
Le réchauffement du lait maternel.....	14

Contacts et liens utiles	15
--------------------------------	----

Le colostrum

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 sur la poitrine, 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.

La « montée de lait »

Différente selon les mamans et les bébés, cette phase délicate se produit en général du 3^{ème} au 6^{ème} 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.

Quelques signes

- 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 du bébé et le changement d'aspect de ses selles qui montrent que la montée de lait se met en place.

Pour soulager la tension du sein, faites téter votre bébé à volonté ; ne vous obnubiliez pas avec les horaires.

La position lors de l'allaitement

Installer son bébé au sein correctement demande un peu d'entraînement. Vous allez apprendre à bien le positionner et votre bébé va apprendre à bien têter. Soyez patients, cela peut prendre quelques jours.

Toutes les positions sont possibles, c'est à vous de choisir celles qui vous conviennent le mieux. Quelle que soit la position choisie, c'est le bébé qui va au sein.



Madone



Madone inversée



Allongée



Ballon de rugby

voir <https://globalhealthmedia.org/videos/videos-french/> (cliquer sur « position allaitement au sein »)

Quelque soit la position

- L'alignement oreille - épaule - hanche du bébé doit être respecté.
- Sa tête maintenue libre est légèrement inclinée en arrière.

La prise en bouche

voir <https://globalhealthmedia.org/videos/videos-french/> (cliquer sur « l'allaitement et la bonne prise du sein »)



Comment bien prendre le sein

- Le mamelon est placé sous le nez du bébé.
- Quand il bascule la tête en arrière la bouche s'ouvre alors en grand.
- C'est le moment pour l'avancer d'un geste rapide vers son sein.

Ainsi :

- Son menton est enfoncé dans le sein.
- Son nez est à peine posé sur votre peau.
- Le bébé a en bouche « un gros morceau » de sein et c'est confortable pour la maman.

Les signes de faim du bébé

Il est important de bien observer votre bébé d'où l'importance de le garder à proximité 24h/24.

Lorsqu'il se réveille, un bébé qui a faim s'étire, gesticule avec des mouvements de mains vers la bouche, ouvre les yeux, tête sa langue.

Le bébé est en phase « d'éveil calme », moment idéal pour lui proposer le sein.

Au début de l'allaitement, vous pouvez le mettre aux deux seins aussi souvent qu'il le souhaite. Si bébé dort beaucoup les premiers jours, prélevez votre lait, recueillez-le dans un gobelet fourni par l'équipe afin de le donner à votre bébé. Cela activera votre montée de lait et évitera qu'il perde trop de poids. (voir "Prélèvement manuel" p. 8).

La fréquence des tétées

En pratique, le nouveau-né réclame fréquemment et de manière irrégulière, avec un minimum 8 tétées par 24 h. Il réclame plus souvent à partir de 18 h : c'est le pic d'éveil du soir.

Les premiers jours, certains bébés ont tendance à beaucoup dormir. Profitez du pic d'éveil du soir pour créer des opportunités : mettez-le en peau à peau, portez-le, positionnez-le régulièrement près du sein, éventuellement faites perler quelques gouttes de colostrum...

La nuit est une fenêtre d'opportunité pour les tétées car bébé est souvent disponible.

La durée des tétées

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

Les signes d'une succion efficace

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.
- elle n'est pas trop douloureuse pour la maman.

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.

Un sein ou les deux ?

Alternez le sein proposé à votre bébé à chaque tétée. Si ce n'est pas suffisant, proposez-lui l'autre sein sans hésiter.

Le poids du bébé

La prise de poids est de 20 à 30 g par jour, en moyenne.

Si votre bébé boit suffisamment, il urinera 5 à 6 fois par jour.

Les premières semaines, ses selles sont molles ou semi-liquides, jaunes d'or, inodores et parfois granuleuses. Leur fréquence est d'environ 2 à 5 selles par 24 h.

Vérifier les selles et les urines

Couche mouillée = bébé a bien tété

Les seins durant l'allaitement

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. Vous pouvez utiliser une coquille d'allaitement.

Le matériel utile à l'allaitement

Soutien-gorge ou brassière : adapté à l'allaitement maternel et à votre poitrine.

Crème grasse : pour la prévention et traitement des crevasses.

Coussinet d'allaitement : jetable (non pelucheux) ou lavable.

Coquille d'allaitement : utilisée avant la montée de lait, elle protège le mamelon et aide à former le bout le sein à la succion du bébé. Elle sert aussi à soulager la tension des seins.

Bout de sein en silicone : à utiliser temporairement.

Coussin d'allaitement.

Quelle que soit la difficulté que vous pourriez rencontrer durant l'allaitement, les équipes soignantes de la maternité, votre médecin, votre sage-femme sont à votre écoute pour vous aider et vous accompagner.

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.

Éviter et guérir les crevasses

La crevasse est une plaie plus ou moins importante du mamelon, qui peut être très douloureuse. Elle est généralement due au pincement du mamelon contre le palais du bébé, si celui-ci ne prend pas profondément le sein en bouche.

Votre bébé et vous-même devez être 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.

En cas de crevasses

- Revoir la position pour traiter la cause de la crevasse
- Lavez-vous soigneusement les mains pour les traiter : appliquez de la crème adaptée et/ou du lait maternel sous un film alimentaire que vous changerez plusieurs fois par jour.

- Un tire-lait peut vous soulager transitoirement à la place des tétées (voir p. 12).
- Mettez une coquille d'allaitement si le frottement est gênant.
- Utilisez transitoirement un écran en silicone (bout de sein) si besoin.
- Un traitement homéopathique peut vous être conseillé (voir page 9).

voir <https://globalhealthmedia.org/videos/videos-french/> cliquer sur : que faire en cas de mamelons douloureux.

Les seins tendus et douloureux

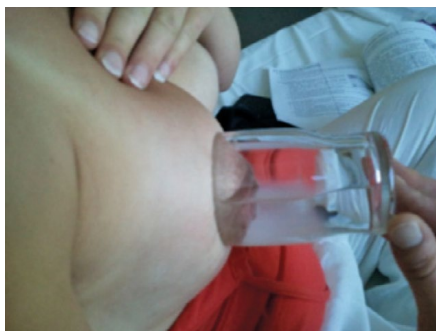
Ce n'est pas toujours le cas mais il peut y avoir au moment de la montée de lait notamment, une gêne si les seins se tendent excessivement. La tension des seins alors ressentie dure quelques jours, due à une légère inflammation.

Si elle est trop gênante :

- Assurez-vous que bébé va à volonté au sein et tête efficacement.
- Massez les zones les plus sensibles pendant la tétée pour favoriser l'éjection du lait.
- Après la tétée, utilisez des compresses glacées sur les seins pour diminuer l'inflammation et la douleur.
- Faites-vous prescrire si besoin des antalgiques et/ou un traitement homéopathique (voir page 9).
- Surveillez l'apparition de rougeurs qui peuvent être les signes d'un engorgement. Ne pas hésiter à consulter un professionnel pour avis.

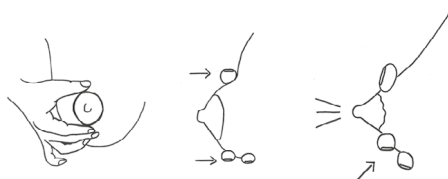
- Si votre aréole est trop tendue et que votre bébé n'arrive pas à "s'accrocher" au sein, voici les différentes techniques pour l'assouplir :

1) La technique du verre d'eau



2) Le prélèvement manuel du lait

(voir vidéo : comment exprimer le lait maternel)



1) Faire un **C** autour de l'aréole

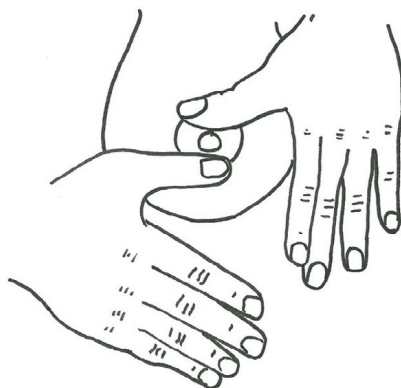
2) Comprimer le sein vers la cage thoracique à angle droit

3) Comprimer fortement la glande mammaire sans faire glisser ses doigts. Puis **relâcher**.

3) La contre-pression aréolaire

Pour assouplir l'aréole et refouler l'œdème, appuyez 30 secondes environ, en alternant les points de pression autour du mamelon.

Faire de la contre pression aréolaire si l'aréole est trop tendue pour que bébé tète.



Que faire en cas de baisse de lait ?

C'est la quantité de lait extraite qui détermine votre production de lait. En cas de baisse de cette production il suffit seulement d'ajouter une tétée par 24h.

Ainsi :

- N'hésitez pas à lui proposer les 2 seins.
- Le portage et le peau à peau vont aussi favoriser la lactation.

Cette disponibilité implique souvent de demander un peu d'aide autour de soi.

Que faire si j'ai de la fièvre ?

- Lavez-vous soigneusement les mains.
- Évitez d'embrasser votre bébé au niveau du visage, en attendant de connaître la cause de votre fièvre.
- Augmentez votre apport en eau.
- Consultez votre médecin traitant ou votre gynécologue.

Puis-je prendre des médicaments ?

Le CRAT est le site de référence pour connaître la compatibilité du traitement prescrit avec votre allaitement, parlez-en avec votre médecin : <https://lecrat.fr/>

L'homéopathie propose une alternative pour soulager certains maux et inconforts de l'allaitement :

Stimulation de la lactation :

Ricinus communis 5CH, Agnus cactus 5CH, 5 granules 3 fois par jour.

Montée de lait :

- Œdème : Apis mellifi ca 9CH
- Douleur : Bryonia 9CH, 5 granules 2 fois par jour



Traitement des crevasses : Nitricum acidum 9CH, 5 granules 3 fois par jour.

Douleurs de succion : Phellandrium 9CH, 5 granules, 10 mn avant chaque tétée.

Aide au sevrage : Lac caninum 30CH, Ricinus communis 30CH, 2 tubes dose par jour pendant 3 jours, Puis 5 granules 3 fois par jour pendant 15 jours.

Concilier allaitement et reprise du travail

La loi

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, accord de branche 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).

En pratique

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 manuellement ou avec un tire-lait manuel ou électrique. Le lait extrait sera conservé au réfrigérateur ou au congélateur (voir pages 13-14).

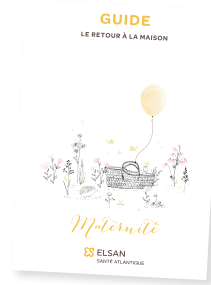
Les jours où vous ne travaillez pas, votre bébé peut être remis au sein à volonté afin de stimuler davantage la lactation.

L'allaitement mixte

Vous pourrez également choisir l'allaitement mixte, c'est à dire l'introduction d'un biberon de lait artificiel en alternance avec les tétées au sein. Il est plutôt conseillé de démarrer l'allaitement mixte quand la lactation est bien lancée, c'est-à-dire au bout d'un mois à peu près.

Contraception et allaitement

Consultez le guide “Votre retour à la maison” remis durant votre séjour à la maternité.



Alimentation de la maman

Durant l'allaitement, il est important d'avoir une alimentation variée et équilibrée afin de couvrir vos besoins et ceux de votre bébé. Mangez à votre faim et buvez à votre soif, ni plus, ni moins.

Aucun aliment n'est interdit durant l'allaitement, bien au contraire, plus votre alimentation sera variée et plus votre lait prendra des goûts variés ce qui permettra de préparer doucement la diversification alimentaire de votre bébé.

Attention aux régimes restrictifs, ils sont à bannir durant toute la durée de l'allaitement (et même après) car il y a risque de carences, pour vous et votre bébé. Les éventuels kilos en trop accumulés durant la grossesse disparaîtront peu à peu en veillant à adopter une alimentation équilibrée ainsi qu'en ayant une activité physique adaptée et régulière.

Arrêter progressivement l'allaitement

Le sevrage correspond au passage à l'allaitement artificiel.

Vous pourrez introduire progressivement un biberon supplémentaire tous les 3 à 4 jours selon l'état de vos seins et la réaction de votre bébé et ceci sur environ 15 jours. Par exemple, commencez par remplacer une tétée de midi ou d'après-midi par un biberon.

Vous pouvez également faire un allaitement mixte, si vous le souhaitez.

Une tierce personne pourra donner les biberons de lait artificiel si votre bébé refuse de les prendre avec vous. Soyez patients, il se peut que le bébé n'accepte pas de ne plus être alimenté au sein. Cela peut alors être une étape plus difficile pour votre bébé qui nécessitera de votre part patience, confiance et bienveillance. On finit toujours par y arriver !

Votre lactation se tarira progressivement.

Les recommandations d'hygiène pour la préparation et la conservation des biberons - Juillet 2005 - sont consultables sur le site www.afssa.fr

Avant de manipuler le lait maternel, lavez-vous les mains au savon liquide et séchez-les avec un essuie-mains propre.

Le tire-lait

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



Tire-lait manuel



Tire-lait électrique
double pompage

Une ordonnance pour la location d'un tire-lait électrique peut vous être délivrée à la sortie de la maternité.

Le lavage du biberon et des annexes

Consultez le guide "Votre retour à la maison" remis durant votre séjour à la maternité.

Le matériel de conservation

Votre lait recueilli sera conservé dans un biberon (en polypropylène, polycarbonate ou verre). Il existe également des sachets stérilisés que vous trouverez en parapharmacie.



Le transport du lait

En cas de transport du lait, pour éviter une rupture de la chaîne du froid, utilisez une glacière avec des plaques froides.

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
- Nettoyez très régulièrement le réfrigérateur.
- Notez la date et l'heure du recueil de lait sur le biberon.
- 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 au-delà de 48 heures au réfrigérateur, le lait peut être congelé :

- Température : -18°C.
- Durée de conservation : 4 mois maximum (Notez l'heure et la date de recueil).
- Congelez le lait en petite quantité (60 à 120 ml).
- Remplissez le biberon 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 frigo.

Le réchauffement du lait maternel

- Décongelez le biberon de 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 :

Au four à micro-ondes (risques de brûlures et de détérioration qualitative du lait).

SANTÉ ATLANTIQUE : des consultations d'allaitement vous sont proposées, Porte E, par Anne-Claire FRADIN-CHARRIER (anneclaire.fradin@elsan.care), diplômée universitaire en allaitement maternel. Prenez rendez-vous sur Doc-tolib (moteur de recherche : Maternité Santé Atlantique puis choisissez votre motif de consultation).

Les sages-femme libérales, votre médecin traitant ou le pédiatre

Le lactarium de Nantes propose des consultations d'allaitement :
02 40 08 34 82

Centre médico-social (CMS)

Dans un CMS, médecins, puéricultrices, assistantes sociales, infirmières, sages-femmes et secrétaires médico-sociales proposent un accueil gratuit et adapté à chaque situation, des consultations médicales ou encore un accompagnement social pour faire face aux difficultés.

Pour connaître celui de votre secteur :

www.loire-atlantique.fr
Rubrique Enfance Famille

Ateliers allaitement

Ateliers organisés par des centres médico-sociaux.

www.loire-atlantique.fr
Rubrique Enfance Famille

Solidarilait Bout'chou

Réseau d'associations de parents et de professionnels de santé concernés par l'allaitement maternel et l'accueil de l'enfant.

www.solidarilait.org

Allô allaitement 44

Réseau de mères bénévoles dont l'objectif est de soutenir l'allaitement et le maternage.

alloallaitement44.fr

La Leche League France

Information et soutien pour l'allaitement maternel.

Le site répertorie les contacts et adresses des antennes par département et par commune ainsi que les dates de réunions.

www.lilfrance.org

Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM)

La CoFAM regroupe tous les acteurs mobilisés dans le soutien de l'allaitement maternel : professionnels de santé, de l'enfance, associations, parents, réseaux ...

www.coordination-allaitement.org

Jumeaux et plus

Attendre et élever des multiples est une aventure. Jumeaux et Plus apporte les conseils et l'expérience de ses bénévoles qui la vivent.

www.jumeaux-et-plus.fr

Nantes Mamans

Nantes Mamans s'adresse à toutes les mamans de Nantes et sa région.

nantesmamans.fr

Association Des Lactariums de France (ADLF)

Le don de lait, un geste simple et généreux

Si vous avez trop de lait pour votre bébé, vous pouvez en faire don au Lactarium qui le distribuera à des enfants très prématurés.

Le lactarium se chargera de venir chercher le lait à votre domicile.

Lactarium Jacques-Grislain -
Diététique pédiatrique
Hôpital Mère-Enfant
38 bd Jean-Monnet à Nantes
Téléphone : 02 40 08 34 82

Education
thérapeutique



 **ELSAN**
SANTÉ ATLANTIQUE

Avenue Claude Bernard - BP 40419 - 44819 Saint-Herblain Cedex - Tél. +33 (0)2 40 95 93 93

www.reseaunantais-elsan.fr