



J'ALLAITE MON BÉBÉ



TABLE DES MATIÈRES

Table des matières	3
Comment l'allaitement se met-il en route ?	4
Comment savoir quand bébé est prêt à téter ?	6
Comment présenter le sein ?	7
La prise du sein est-elle correcte ?	7
Quelle position choisir ?	8
Pourquoi exprimer son lait manuellement ?	9
Et le tire-lait électrique ?	10
C'est quoi la congestion (ou montée de lait ?)	11
Comment conserver le lait maternel ?	12
Combien de temps allaiter ?	13
Petites astuces	14
Personnes ressources	15

Comment l'allaitement se met-il en route ?

L'allaitement se met progressivement en place au cours de la première semaine. Cela demande du temps, comme celui que vous prenez pour vous familiariser à cette nouvelle période, bébé et vous.

Soyez patiente et favorisez le calme autour de vous durant quelques semaines. C'est une période d'ajustements tant dans la recherche d'un nouvel équilibre familial que dans l'adaptation de la production de lait aux besoins du bébé. Détendez-vous, mangez équilibré, buvez à votre soif et reposez-vous.

Comme vous l'avez déjà remarqué en fin de grossesse, votre bébé est plus éveillé entre 18h et 2h du matin. Il est normal qu'il réclame des tétées la nuit. Allaiter en position couchée sur le côté permet de mieux se reposer, aidée des hormones de la lactation qui vous relaxent et vous gardent vigilante. N'hésitez pas à faire aussi des siestes quand vous en ressentez le besoin.

Veillez à sa sécurité en éliminant ce qui pourrait entraver sa respiration ou provoquer sa chute lors des tétées.

Pour produire une quantité suffisante de lait, présentez-lui le sein à l'éveil lorsqu'il montre des signes d'envie de téter, sans limite de temps. Ce n'est pas la durée qui compte mais bien l'efficacité : il déglutit fréquemment et vous n'éprouvez pas de douleur. Un repas peut prendre 5 à 30 minutes. Bébé peut vouloir prendre 1 ou 2 seins... chacun son style. En général, le bébé réclame 6 à 9 tétées par 24h.

Si le nombre, la fréquence et/ou la durée des tétées vous paraissent différents, parlez-en.

Au fil des mois, il diminue le nombre de tétées pour arriver à environ 5 repas journaliers vers 5 mois.

Vous doutez à certains moments, comme beaucoup de mamans. C'est normal. Vous savez vous auto-rassurer en listant les « signes qui rassurent » (tableau ci-dessous), indices qui attestent que votre bébé boit assez de lait.

Si vous souhaitez être apaisée, parlez-en avec votre sage-femme ou à une consultante en lactation IBCLC (voir personnes ressources dernière page).

Chaque bébé passe par des « poussées de croissance ». A ces moments-là, son comportement peut vous faire croire que vous n'avez plus assez de lait. C'est faux. Ce sont des épisodes de 3-4 jours pendant lesquels il est plus éveillé et réclame davantage d'être materné: portage, emmaillotage, bercements et succion vont l'apaiser. Si son comportement vous pose question, parlez-en.

Signes qui rassurent

Selles	Couleur jaune-or moutarde, semi-liquides avec des petits granulés. NB : beaucoup de bébés allaités ont des selles rares.
Urines	Votre bébé mouille 6 langes par jour (comme le poids d'un oeuf) d'urines claires et sans odeur forte.
Cri	Bébé est tonique à l'éveil. Il pleure peu, comme à son habitude.
Coloration	Il a bonne mine.
Eveil	Il réclame le sein de 6 à 9 fois par 24h.
Succion	Il déglutit fréquemment puis lâche le sein tout en s'endormant. La tétée est confortable. Vos mamelons ne sont pas blessés.

→ **A partir de 5-6 jours de vie, il remplit journalièrement 5-6 langes lourds comme le poids d'un petit oeuf, quel que soit le nombre de selles. Les tétées sont indolores.**

→ **Le lait maternel renforce l'immunité du bébé, se digère facilement, s'adapte à ses besoins nutritionnels et à sa croissance.**

Comment savoir quand bébé est prêt à téter ?

Lorsqu'il a besoin de téter, le bébé met ses doigts à la bouche, l'ouvre grand en cherchant. N'attendez pas qu'il pleure, mais nourrissez-le à l'éveil, aux signes d'envie de téter, jusqu'à ce qu'il lâche le sein. Changez sa couche puis proposez-lui le 2ème sein.

Premiers signes : «j'ai faim !»



s'étire



ouvre la bouche



tourne la tête
recherche, enfouissement

Signes intermédiaires : «j'ai vraiment faim !»



s'étire



bouge plus



porte la main
à la bouche

Signes tardifs : «calmez-moi puis faites-moi téter !»



pleure



s'agite beaucoup



le teint vire au rouge

Pour calmer un bébé qui pleure :

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



Comment présenter le sein ?

Installez-vous confortablement. Placez le bébé contre vous (collé-serré), ventre à ventre, en soutenant d'une paume placée sur ses omoplates, ce qui laisse sa tête libre tout en soutenant sa nuque. Présentez-lui le mamelon à hauteur du nez : le bébé va lever sa tête. Quand il ouvre une grande bouche, rapprochez-le encore pour qu'il prenne le sein et l'aréole.

La prise du sein est-elle correcte ?

Signes qui rassurent :

- Tête défléchie
- Nez libre
- Bouche grande ouverte
- Menton dans le sein
- Déglutition et confort

Vous pouvez ressentir : la soif, des contractions utérines, des fourmillements dans les seins, l'autre sein couler, un assoupissement.



Bonne présentation

(Images OMS)



Bonne prise

Quelle position choisir?

Cherchez celle qui vous convient. La nuit où les tétées sont nombreuses, la position couchée vous permet de vous assoupir pour suivre le rythme de votre bébé.



Madone assise



Couchée pour se reposer la nuit ou pour une sieste



Madonée inversée, utile quand mamelon excentré



Rugby si sein généreux, obésité, petit bébé ou prématuré

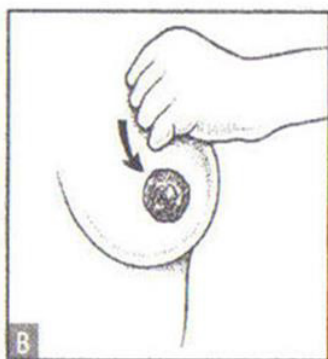
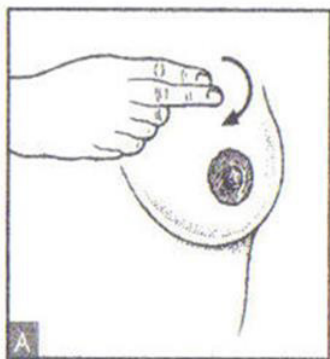


Biological Nurturing

Pourquoi exprimer son lait manuellement?

L'expression manuelle du lait est facile, peu coûteuse et conseillée en phase colostrale :

- Avant chaque mise au sein pour encourager le bébé à téter.
- Après chaque mise au sein pour hydrater et protéger le mamelon.
- Pour récolter du lait pour un bébé qui a du mal à téter, qui dort trop, qui est séparé de sa maman (centre néonatal).
- Pour assouplir une aréole trop tendue et difficilement préhensible par le bébé.
- Pour déclencher un réflexe d'éjection, stimuler la lactation.



Technique

1. Commencez par vous laver soigneusement les mains à l'eau chaude savonneuse.
2. Massez délicatement le sein par des mouvements circulaires puis vers l'aréole (A et B).
3. Placez la pulpe de l'index et du majeur sur le bord extérieur de l'aréole (à 2 ou 3 cm du mamelon), puis le pouce juste en face (C).
4. Exercez d'abord une pression vers le thorax.
5. Maintenez cette pression tout en rapprochant les doigts verticalement 1fois/seconde (D).

Les règles d'hygiène sont plus strictes pour un bébé de moins de 34 semaines ou de moins de 2000gr. Dans ce cas, adressez-vous au service de néonatalogie.

Et le tire-lait électrique ?

Le tire-lait permet de donner du lait maternel au bébé tout en stimulant la production lactée.

Il est en général utilisé après les 48 premières heures où l'expression manuelle est plus adaptée, pour lancer ou relancer une lactation et lors de la reprise du travail.

Afin de favoriser les flux d'éjection, installez-vous dans une atmosphère détendue (position confortable, boisson chaude, musique, ...) près de votre bébé (ou avec une photo s'il n'est pas près de vous).

Le tire-lait est un appareil qui doit être assemblé correctement pour fonctionner. Après chaque utilisation, il doit être bien nettoyé à l'eau chaude savonneuse. La stérilisation n'est plus recommandée systématiquement, sauf durant le séjour à la Maternité.

Certains modèles permettent d'exprimer le lait des deux seins simultanément (double pompage), ce qui est à la fois un gain de temps et d'efficacité (meilleure stimulation).

Veillez à bien centrer l'embout du tire-lait sur le mamelon. Débutez la séance puissance minimale et fréquence maximale. Quand un premier flux d'éjection apparait, diminuez la fréquence et augmentez la puissance. Veillez à ce que la succion soit confortable.

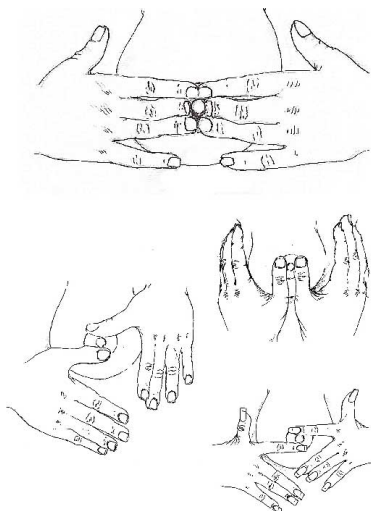
Pour stimuler efficacement la lactation, il est important de tirer régulièrement (10 à 15 min toutes les 2 à 3h).

C'est quoi la congestion (ou montée de lait) ?

Cette période survient 2 à 3 jours après l'accouchement, souvent lors du retour à la maison. Les seins peuvent être gonflés, durs, chauds, parfois rouges et sensibles au toucher. Il peut aussi y avoir une augmentation de température (impression de grippe). En cas de doute, contactez votre sage-femme ou consultante en lactation.

C'est une période transitoire durant laquelle votre bébé est votre meilleur allié. Plus il tète, mieux c'est.

Cependant, la prise du sein peut être rendue plus difficile car ceux-ci sont tendus. La contre-pression réalisée en position couchée permet d'assouplir le sein et faciliter la prise par le bébé.



L'assouplissement par contre-pression sera exercé avec les deux mains, soit avec 3 ou 4 doigts de chaque main, soit avec un doigt de chaque main (pouce ou index).

Appuyez doucement vers la poitrine pendant 60 secondes, en alternant les quadrants, lorsque la pression est exercée avec un seul doigt de chaque main.

Répéter si nécessaire.

(Source: La Leche League)

Comment conserver le lait maternel ?

Lait	Où	Température	Durée
Frais	Température ambiante	< 26°C	3 à 4h
	Frigo (pas dans la porte)	< 4°C	2 jours
	Frigo zone freezer	< -12°C	2 semaines
	Congélateur	< - 20°C	3 à 6 mois
Congelé	Au frigo	< 4°C	24 heures

/!\ Ces durées ne sont pas cumulables.

- Plusieurs récoltes d'une même journée peuvent être rassemblées. Laissez d'abord refroidir le lait avant de l'ajouter à la récolte précédente. Dater les portions
- **Congelez** le lait maternel en petites portions pour ne pas le gaspiller à la décongélation. Ne jamais recongeler un lait décongelé. S'il est congelé durant plusieurs mois, la couleur, l'odeur et l'aspect peuvent se modifier mais cela n'empêche pas le lait d'être consommé.
- Pour le **réchauffer**, ne jamais utiliser de micro-ondes. Choisissez le bain-marie ou le chauffe-biberon. (T° max 37°C).
- Pour le **transporter**, utilisez un frigo box avec des blocs congelés pour ne pas rompre la chaîne du froid.



Combien de temps allaiter ?

L'allaitement exclusif (sans complément d'eau ou de lait artificiel) durant les 6 premiers mois est bénéfique pour votre santé et celle de votre bébé. Allaitez autant de temps que vous voulez, jusqu'au sevrage naturel si vous le souhaitez. Prenez avis auprès d'une consultante en lactation IBCLC en cas de doute ou de difficultés.

Un nourrisson commence à avoir envie de manger des aliments en plus du lait entre 4 mois ½ et 6 mois. La diversification alimentaire est une phase de familiarisation douce et progressive à d'autres aliments qui a pour objectif le plaisir de découvrir d'autres goûts, de nouvelles textures.

Le site de l'ONE met à votre disposition un fascicule intitulé « De nouveaux aliments en douceur ».

Profitez de la visite de la sage-femme ou d'une consultante en lactation pour parler de la manière d'organiser la suite de l'allaitement : travail, tire-lait, sevrage....



Petites astuces

- Pour **préserver le réflexe de succion** du bébé, évitez de lui donner une sucette ou une tétine.
- Il est **déconseillé** de donner des **compléments** d'eau ou de lait artificiel s'ils ne sont pas indiqués médicalement.
- Laissez-vous **cocooner**, entourez-vous de personnes qui peuvent vous soutenir.
- N'hésitez pas à refaire du **peau à peau** avec votre bébé, véritable soin de bien-être.
- En cas de **douleur** persistante au sein, de **crevasses**, d'apparition de **zone rouge** sur le sein ou de **température**, n'attendez pas pour contacter votre sage-femme ou une consultante en lactation.



PERSONNES RESSOURCES

Contactez un professionnel de la santé périnatale si vous en éprouvez le besoin : sage-femme, gynécologue, médecin traitant, TMS de l'ONE, pédiatre, assistante sociale, psychologue, ...

Ils travaillent en interdisciplinarité pour vous accompagner dans la parentalité.

Clinique Saint-Pierre Ottignies :

- Maternité : 010/43.71.40
- Consultation en allaitement à la clinique (lundi, mercredi et vendredi de 13h à 15h) : 010/43.73.70
- Secrétariat gynéco : 010/43.73.60

Sites internet utiles :

- Sages-femmes libérales : www.sage-femme.be
- Consultantes en lactation IBCLC : www.sage-femme.be
- ONE : www.one.be
- happy-mums.be
- Associations de soutien à l'allaitement :
 - » www.infor-allaitement.be
 - » www.lilbelgique.org
 - » www.allaitement-infos.be



L'équipe du plateau Mère-Enfant



*Brochure éditée par l'équipe de maternité
de la Clinique Saint-Pierre Ottignies
Août 2021*

Membre du réseau
Lid van het netwerk

Huni