

L'allaitement maternel

Livret à destination des futurs parents.

Préparation à l'allaitement maternel.



Dans cette brochure, nous souhaitons partager avec vous quelques conseils pour allaiter au mieux votre nourrisson. L'allaitement maternel a de nombreux avantages pour votre bébé.

Sommaire

- Le lait maternel
- Quelques conseils
- La fréquence des tétées en début d'allaitement
- La bonne prise du sein
- Quelques indices pour savoir si votre bébé a bu assez.
- Les différentes positions au sein
- Vous avez accouché d'un bébé prématuré
- Comment tirer et conserver son lait

**“Plus l’allaitement
maternel est
prolongé, plus
ses bienfaits sont
importants.”**

Le lait maternel

Le lait maternel est reconnu comme le meilleur aliment adapté pour votre bébé. Il présente de nombreux avantages pour vous et votre enfant.

Pour la maman :

- > le lait maternel ne coûte rien.
- > allaiter diminue le risque d'anémie ou d'ostéoporose après la ménopause.
- > cela permet de retrouver plus rapidement votre ligne.

Pour le bébé :

- > diminue les infections digestives, de la sphère ORL, pulmonaires, urinaires, diminue les risques d'obésité et de diabète.



Quelques conseils pour l'allaitement

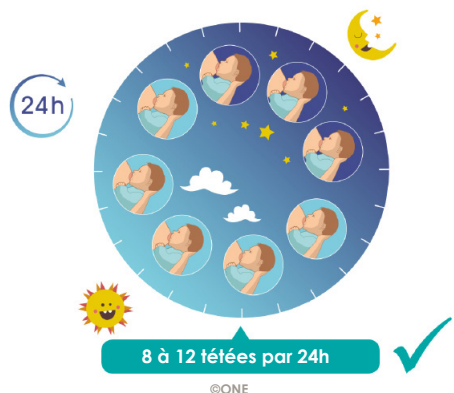
- > **L'accompagnement est important.**
N'hésitez pas à demander de l'aide et à poser des questions aux sages-femmes ou aux infirmières du CHRSM ou à d'autres mamans ayant déjà allaité.
- > Si le bébé est placé tôt au sein après l'accouchement, et si les tétées sont fréquentes et efficaces (8 à 12 fois / 24h) ; alors les seins produiront du lait.
- > Les tétées se font à l'éveil calme de l'enfant, quand il est prêt à téter (bouche ouverte, sort la langue, etc.).
- > Évitez les sucettes, tétines, bouts de sein (votre bébé risque de moins téter au sein) car il y aura une confusion sein-tétine.

La fréquence des tétées en début d'allaitement

Au début de votre allaitement, les tétées se font à l'éveil du bébé avec un minimum de 8 à 12 tétées / 24h. Ensuite, l'allaitement peut se faire à la demande.

Le nourrisson peut réclamer toutes les 3 heures ou plus mais, progressivement, il ajustera le nombre de ses tétées à ses besoins.

La durée de la tétée est variable, votre bébé décidera lui-même quand elle se termine.



La bonne prise du sein



©ONE



©ONE

Installez-vous confortablement.

- ✓ Votre bébé aura une grande bouche avec sa langue en gouttière (petite cuillère).
- ✓ Placez le nez à la hauteur du mamelon, léger appui dans le dos de votre bébé pour que son menton touche le sein en premier, puis il sera très enfoncé dans votre sein pendant la tétée. Le nez du bébé est bien dégagé.
- ✓ Votre bébé se détend au sein.
- ✓ Ses lèvres sont très ourlées vers l'extérieur.
- ✓ Dans toutes les positions, l'oreille, l'épaule et la hanche de votre bébé sont alignées.

Cette position n'est pas correcte :

- ✗ Le menton de votre bébé ne touche pas le sein.
- ✗ Il suce juste le bout du mamelon, vous risquez alors de présenter des douleurs aux mamelons.

L'allaitement peut prendre du temps à se mettre en place c'est parfaitement normal. Faites-vous confiance et n'hésitez surtout pas à vous faire aider par nos sages-femmes.

Quelques indices pour savoir si votre bébé a bu suffisamment

S



Selles

Les selles sont jaunes et semi-liquides lorsque vous aurez votre montée de lait.

U



Urines

Le bébé urine au moins 6 fois /24h. Les langes sont lourds (poids d'un œuf) et ce dès l'apparition de la congestion mammaire (+- J3).

C



Cri

Il se manifeste.

C



Coloration

La peau de votre bébé est normocolorée et élastique.

E



Éveil

Votre bébé réclame régulièrement.
Il boit 8 à 12 fois / 24h.

S



Succion efficace

Mouvements rapides en début de tétée puis mouvements amples et réguliers.

Les différentes positions au sein*



Madone classique



Allaitement instinctif



Ballon de rugby



Position couchée



Madone inversée

Vous avez accouché d'un bébé prématuré

La naissance d'un enfant prématuré est un événement bouleversant pour les parents. Il vous apparaît peut-être secondaire de songer à l'allaitement de votre petit mais votre lait reste le meilleur aliment pour lui.

Même séparé de vous, votre bébé peut recevoir votre lait. Il pourra ainsi bénéficier de tous ses bienfaits.

Les premiers jours au centre néonatal

Les premières mises au sein dépendront de la stabilité de votre enfant. C'est souvent la fatigue de votre bébé, les phases d'éveil insuffisantes, la faiblesse de succion qui font que la mise au sein est reportée à quelques jours, voire quelques semaines.

En attendant ces moments, privilégiez **le contact peau-à-peau**.



Les avantages du contact peau-à-peau ou continuité de la vie intra-utérine

- > le bébé ressent de la chaleur, du calme, et de la douceur
- > meilleur taux de glycémie chez le bébé
- > meilleure oxygénation
- > renforce les liens affectifs
- > ...

Le plus important est de bien booster votre allaitement car votre bébé aura plus de difficultés à prendre de grandes quantités de lait au sein.

Tirez votre lait 6 à 8 fois /24h grâce à un tire-lait électrique et ce, dès que vous pouvez le faire. Essayez toutefois de ne pas dépasser plus de 6h d'intervalle entre les périodes d'expression.

Au début, il est normal de n'avoir que quelques gouttes de lait mais elles sont précieuses, cela s'appelle le colostrum.

N'hésitez pas à demander de l'aide et à poser des questions aux sages-femmes et/ou aux infirmières du CHRSM ou à d'autres mamans ayant déjà allaité.

Comment tirer son lait



La récolte du lait maternel*

24 premières heures

Étant donné la faible quantité de colostrum produite, il est recommandé de le récolter via l'expression manuelle (petite cuillère) afin que bébé puisse en bénéficier. De plus, cela stimulera la production de lait.

Petit rappel: «comment réaliser une expression manuelle»?

1. Placez le pouce, l'index et le majeur à environ 2-3 centimètres du mamelon. Le pouce se situe au-dessus du mamelon et en forme de "C" avec les autres doigts.
2. Appuyez les doigts vers le thorax, évitez de les écarter.
3. Roulez simultanément le pouce et les deux doigts (comme pour réaliser des empreintes digitales).
4. Répétez ce geste 8 à 10 fois durant 5 minutes au premier sein puis changez de sein.
5. Essayez de déplacer vos doigts autour de l'aréole.



©ONE

Les jours suivants

Un tire-lait double pompage est recommandé. En effet, le double set permet de tirer le lait de vos deux seins en même temps. Vous obtiendrez de plus grands volumes en y consacrant moins de temps.

La quantité de lait va augmenter au fil de la fréquence de tirage et au fil des jours.



Au début, il est possible de n'avoir que quelques gouttes de lait (votre corps doit s'habituer à une situation physiologique) mais elles sont précieuses! Ne les jetez pas!

Les sages-femmes vous aideront à les récolter dans une seringue.

Matériel

- 1 tire-lait Medela Symphony



- 1 set de tire-lait par sein (possible d'un double pompage en connectant 2 sets)

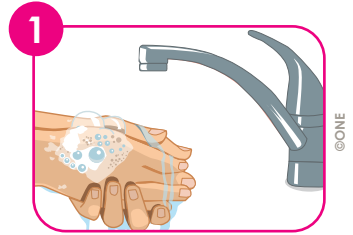
Il faut toujours s'assurer de la bonne taille de l'embout. Un embout trop petit ou trop grand risquerait de blesser le mamelon.
Il existe différentes tailles : M (24 mm) - L (27 mm) - XL (30 mm).



- 1 biberon à adapter en fonction de la quantité
- 1 tetra propre au besoin

Utilisation du Tire-lait électrique (TLE)

1. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon. Ensuite, séchez-les puis frottez vos mains avec du gel hydroalcoolique.



2. Installez-vous confortablement : photos – vêtements bébé – musique apaisante



3. Assemblez le TLE :

> Ouvrir l'appareil en appuyant sur le bouton du dessus.



> Clipper l'embout du set.



- > Placer l'embout du TLE sur l'aréole :
Le mamelon doit être centré par rapport à l'embout.
Maintenir la tétérelle sans pression vers le thorax afin de ne pas vous blesser.



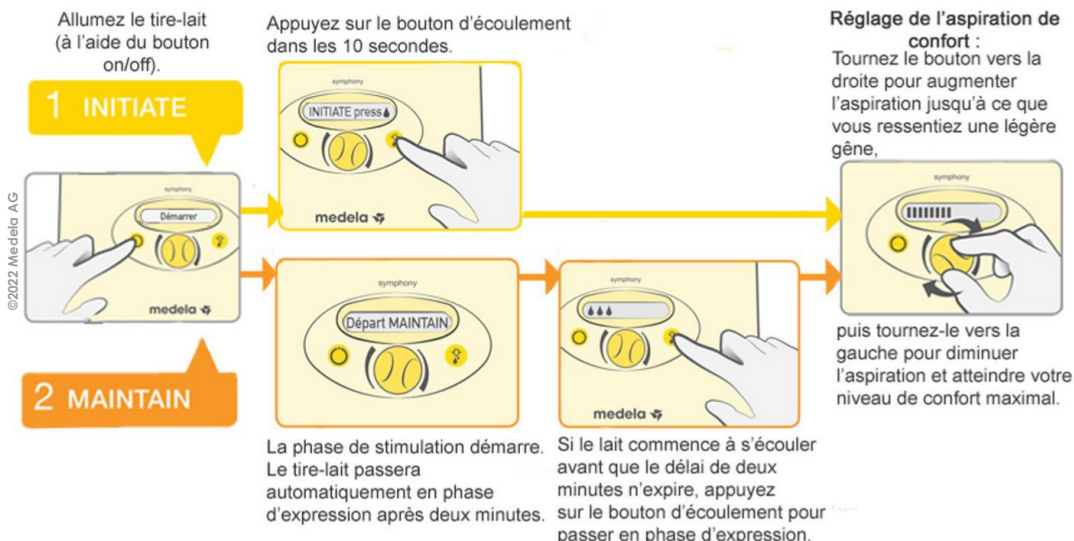
- > Mettre en marche le tire-lait



Soit on lance le programme INITIATE, soit le programme MAINTAIN.

- > Le programme INITIATE est le programme pour les mamans ayant leur(s) bébé(s) au CNN (prématurité). MAIS AUSSI au démarrage de l'allaitement (après l'expression manuelle). Il aide les mères dépendantes d'un tire-lait à initier avec succès leur production de lait. Le programme imite le schéma de succion irrégulier des premiers jours de lactation d'un nourrisson né à terme, tantôt tétant plus rapidement, tantôt se reposant. Pour le lancer, il suffit d'appuyer sur les petites gouttes de lait directement après la mise en marche de l'appareil. Ce programme dure 15 minutes et s'arrête automatiquement.

- Le programme MAINTAIN est le programme standard. Il est conçu pour stimuler la production de lait une fois la lactation activée (montée de lait), afin d'amplifier et de maintenir une production de lait adéquate. Pour le lancer, il suffit de ne rien toucher lorsque la machine se met en route. Il démarre après 10 secondes et s'arrête manuellement lorsque la production est quasiment nulle.



- Arrêter le tire-lait lorsque le lait ne coule plus.
- Quand faut-il passer du programme « INITIATE » au « MAINTAIN » ?
Soit après 5 jours,
Soit lorsque la production de lait atteint 20 ml au deux seins à 3 reprises.

Conservation du lait

À température ambiante	4h
Au frigo	24h à l'hôpital, 3 jours à la maison (dans le bas car endroit le plus froid) (4°C)
Au congélateur (notez la date de récolte sur le récipient)	<ul style="list-style-type: none">> Tiroir: 4 mois ½ à 6 mois> Bahut: de 6 à 12 mois

Veillez à toujours bien laisser refroidir le lait avant de le congeler.

Nettoyage du set

- > Détacher toutes les pièces du set (embout, valve).
- > Rincer une première fois à l'eau froide et les laver soigneusement à l'eau chaude avec quelques gouttes de produit vaisselle ou au savon.
- > Rincer le tout abondamment à l'eau claire et chaude (afin que toutes les traces de savon disparaissent).
- > Faire sécher le tout sur un tetra propre.
- > Quand faut-il changer de set ? 1 set par 24h, sauf si votre bébé est né à moins de 32 SA ou pèse moins de 1500 g, 1 set par tirage.

Stérilisation du matériel

Stérilisation à chaud

- > Casserole d'eau bouillante: immerger complètement le matériel dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- > Casserole à pression: immerger le matériel dans la casserole d'eau et compter 10 minutes après le sifflement de la soupape.
- > Stérilisateur micro-ondes ou électrique: voir le mode d'emploi.

Décongélation du lait

Placer le biberon la veille au soir au frigo. Si besoin d'un biberon congelé immédiatement, le placer sous un filet d'eau tiède.

Pas de micro-ondes.

Transport du lait

Le lait doit être transporté dans un sac isotherme afin de ne pas rompre la chaîne du froid et de maintenir une température correcte.

Consultation allaitement

Vous souhaitez recevoir un suivi personnalisé de votre allaitement ? Vous vous posez des questions ? Une équipe de consultantes en lactation est là pour vous aider au CHRSM.

Prise de rendez-vous : 081 72 71 50



**Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse**
www.chrsm.be

CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél. : +32 (0)71 26 52 11
www.chrsvs.be

CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1^{er}, 185
5000 Namur
Tél. : +32 (0)81 72 61 11
www.chrn.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: juin 2022
Brochure à destination des patients
du Centre Hospitalier Régional Sambre
et Meuse

Illustrations source ONE, Medela
Réalisation: service Communication
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse

Service de Maternité

Site Meuse

081 72 73 40

Site Sambre

071 26 50 76

Néonatalogie intensive (NIC)

Site Meuse

081 72 72 27

081 72 72 20

081 72 72 19

Service Kangourou

Site Meuse

081 72 73 00

081 72 73 01

Consultante en lactation

Site Meuse

081 72 79 81