



Les règles d'or

Proposez la tétée précoce dès la naissance,
Allaitez à la demande du bébé jour et nuit,
Évitez les compléments de biberons,
Favorisez la cohabitation avec votre bébé de jour comme
de nuit,
Adoptez une position confortable pour vous et votre bébé,
Favorisez le calme et votre repos (faire des siestes quand
le bébé dort et limitez les visites si besoin)
Faites appel aux professionnels, l'équipe de la maternité
est toujours à votre disposition.



Ce document a été réalisé par le groupe de travail
« L'allaitement maternel à la maternité Mona Lisa ».
ECP_FIT_07 L'allaitement maternel rev1 du 130808

Maternité Mona Lisa
Clinique de Vinci
95, avenue Parmentier
75011 Paris
0 820 16 45 00
www.clinique-de-vinci.com

L'Allaitement maternel



Août 2008



Vous avez choisi d'allaiter car vous en avez envie et non pas car votre entourage le souhaite...

Voici quelques informations et conseils qui vous permettront de démarrer et de poursuivre aux mieux votre allaitement.

Ces recommandations s'appliquent aux bébés nés à terme, de poids normal et en bonne santé.

Les bénéfices de l'allaitement

L'effet protecteur de l'allaitement maternel dépend de sa durée et de son exclusivité.

L'allaitement maternel exclusif est recommandé :

- *pour prévenir l'allergie alimentaire chez l'enfant,
- *pour protéger le nouveau né des infections gastro-intestinales et dans une moindre mesure des infections ORL et respiratoires,
- * Pour protéger de l'obésité.

La mise en route de l'allaitement

En salle de naissance :

Pour une mise en route précoce de l'allaitement, il est important de :

- *Mettre votre bébé au sein durant les 2 premières heures qui suivent la naissance,
- *Bien sécher votre bébé pour maintenir sa température, couvrir sa tête d'un bonnet,
- *Favoriser le contact peau à peau en positionnant votre bébé sur votre ventre,
- *Le laisser prendre le sein seul et le laisser téter aussi longtemps qu'il le souhaite (10 à 30 minutes en moyenne pour les premières tétées).

Remarque : l'allaitement maternel n'est pas compromis si le bébé ne tète pas immédiatement à la naissance, ne le forcez pas



Pour aller plus loin

L'allaitement de la naissance au sevrage, Dr M. THIRION

Sites internet

Cofam Coordination Française pour l'allaitement maternel
www.coordination-allaitement.org

HAS Haute Autorité de Santé— Recommandations professionnelles
www.has-sante.fr

IFA Information pour l'allaitement www.info-allaitement.org

PNNS Programme national nutrition santé
www.mangerbouger.fr

Solidarilait



Solidarilait est un réseau de mères et de professionnels de santé dont l'objectif est d'informer et soutenir les mères qui allaitent leur bébé surtout sous forme de réunions parents-bébés. L'aide peut aussi être apportée aux mères ou aux pères sous forme d'écoute téléphonique.

Répondeur national 01 40 44 70 70

www.solidarilait.org

A toute heure du jour et de la nuit, vous pouvez poser vos questions et demander de l'aide aux auxiliaires puéricultrices, aux sages-femmes et à nos référents allaitement.



consultation en urgence auprès de votre praticien ou de la sage-femme de la maternité.

Quelques conseils utiles pour y remédier :

- *Mettre votre bébé au sein plus souvent,
- *Faire un massage du sein avant la tétée,
- *Prendre une douche chaude prolongée sur les seins,
- *Mettre un gant de toilette froid sur le sein après la tétée.

Si votre engorgement persiste et nécessite la prise de médicament ou d'injection, la décision sera prise par votre obstétricien.

Qu'est-ce qu'une mastite ?

La mastite est une inflammation du sein, avec ou sans infection. C'est une complication rare, le sein est dur, chaud, rouge associé à une fièvre, à des frissons et à une grande fatigue. Ce n'est pas une contre-indication à l'allaitement, au contraire en tétant, le bébé vous soulagera. La guérison est rapide avec un traitement identique à l'engorgement mais nécessite parfois la prise d'antibiotique.

Qu'est-ce que la mycose ou candidose mammaire ?

La candidose provoque une douleur intense au niveau des mamelons, puis à l'intérieur du sein quand la mycose « remonte » le long des canaux lactifères. Elle est ressentie pendant toute la tétée, est souvent plus intense en fin de tétée, et persiste entre les tétées.

Le bébé peut avoir du muguet dans la bouche, un érythème fessier. Il est très important que la mère et l'enfant soient traités simultanément et pendant la même période de temps, et ce, même si l'enfant ne présente aucun symptôme. Sinon, ils vont se réinfecter l'un l'autre dans un cycle sans fin.



et proposez-lui à nouveau le sein plus tard.

Si le bébé se porte bien, les différents soins (collyre, taille, poids) et l'examen clinique peuvent être remis à plus tard.

En cas de césarienne:

Afin de permettre une mise au sein précoce et afin d'éviter la séparation immédiate parfois longue entre les mamans et leur bébé, le personnel de la maternité effectuera après accord du corps médical la première mise au sein pendant la surveillance post-opératoire et favorisera un contact peau à peau y compris pour les femmes n'allaitant pas. Le bébé sera ensuite installé en couveuse auprès de vous si vous le souhaitez.

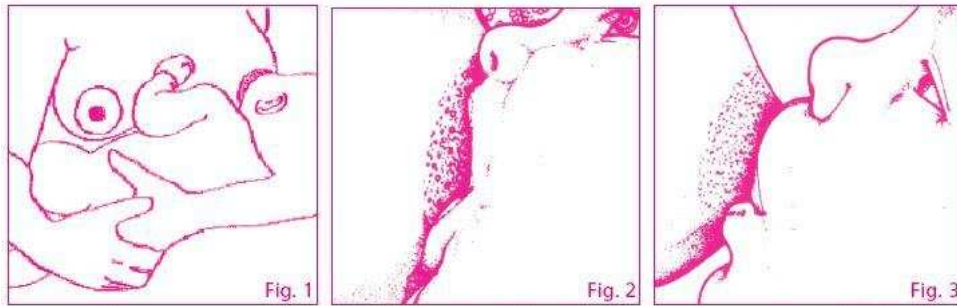
Dans votre chambre en maternité:

L'allaitement maternel se fait à la demande du bébé, de jour comme de nuit afin qu'il régule lui-même ses besoins nutritionnels.

Pour bien débiter votre allaitement, **restez au calme** (limitez les visites). Il est essentiel que vous gardiez votre bébé jour et nuit auprès de vous.

veillez à vous installer confortablement, c'est la meilleure prévention des crevasses.

Votre bébé doit être installé face à vous, son visage face à votre sein et sa tête dans l'axe de son corps, avec l'oreille, l'épaule et la hanche sur une même ligne droite (fig 1). Sa tête est légèrement inclinée en arrière et son menton contre le sein, de sorte que son nez est spontanément dégagé, sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur le sein. Ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur et étalées sur le sein et il a en bouche tout le mamelon et une partie de l'aréole (fig 2). Enfin, votre enfant est en



Bonne position.

Nourisson qui prend bien le sein.

Nourisson qui prend mal le sein.

Source: Fondation Mustela

position stable, maintenu par les fesses ou le dos, tout en ayant la tête et la nuque libres de bouger.

Allaitez votre bébé quand il le demande, il n'y a pas vraiment de règle de fréquence et de durée des tétées. En général, les 2/3 premiers jours, le bébé tète 10 à 15 minutes à chaque sein (en moyenne) et après la montée laiteuse (entre le 2ème et 4ème jour) de 20 à 30 minutes par sein.

Plus vous mettez votre bébé au sein, plus vous aurez de lait.

La physiologie de la lactation

A la naissance, dès l'expulsion du placenta, le taux de la prolactine augmente par pics successifs lors des suctions précoces et répétées de votre enfant. Cette hormone permet la production du lait. Une seconde hormone va être sécrétée: l'ocytocine. Cette hormone permet la contraction de l'utérus et des muscles entourant les sacs remplis de lait, elle permet donc l'éjection du lait lors de la stimulation des aréoles. Vous ressentirez donc des contractions utérines. Ces contractions aident l'utérus à retrouver une taille normale. De plus, elles réduisent le saignement. Elles sont douloureuses à partir du 2ème enfant, nos grand-mères les appelaient les « tranchés ».

une température de 4°C et ce lait peut se conserver 24 heures au réfrigérateur. Au congélateur, le lait peut se conserver pendant 3 mois. Attention le lait décongelé ne doit pas être recongelé.

Le tire-lait doit être rincé à l'eau froide puis plongé avec le biberon nettoyé dans l'eau chaude.

Qu'est ce que la crevasse?

La crevasse est une lésion de la peau entraînant une douleur pouvant aller jusqu'au saignement. La prévention repose sur:

- * Une position adaptée de votre enfant pendant l'allaitement,
- * Des soins locaux adaptés.

De plus, il est nécessaire de bien sécher les seins.

En cas de crevasse:

- * Prenez conseil auprès des auxiliaires de puériculture ou des sages-femmes pour adopter une position adéquate,
- * Limitez la durée des tétées.

La crevasse est un phénomène transitoire qui ne nécessite pas l'arrêt de l'allaitement mais une prise en charge adaptée par l'équipe de la maternité.

Qu'est ce que l'engorgement ?

Les seins sont douloureux, durs, tendus et une fièvre est possible pendant 24 heures. L'engorgement est du:

- *A une abondance de lait,
- *A un retard de mise en route de l'allaitement,
- *A une mauvaise prise du sein,
- *A des tétées peu fréquentes et trop limitées,
- *A un œdème des glandes mammaires.

L'engorgement est un phénomène transitoire qu'il ne faut pas négliger. La survenance de ces symptômes impose une



Comment faciliter les tétées nocturnes ?

Garder le bébé auprès de soi dans sa chambre facilite les tétées nocturnes qui sont favorables à l'allaitement.

Que faire en cas de colique pour les bébés allaités ?

Il est important de savoir que les coliques constituent un phénomène passager qui s'atténue au fil du temps et qui n'a pas de conséquence à long terme. Vous pouvez procéder à un massage léger du ventre du bébé.

Peut-on continuer à allaiter après la diversification alimentaire et comment le faire ?

Au moment de la diversification alimentaire, la capacité de production du lait est établie ce qui permet à de nombreuses femmes de continuer à allaiter. Les aliments seront introduits un par un et donner avant, après ou au milieu d'une tétée. L'enfant de lui-même refusera une ou plusieurs tétées.

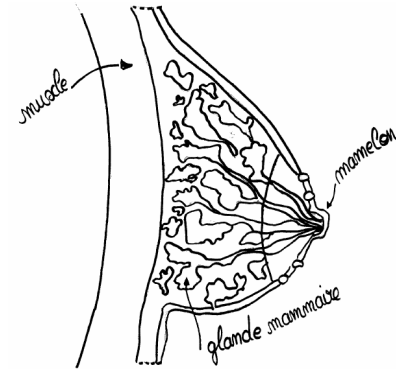
Allaiter et travailler est ce possible ?

La perspective de la reprise du travail induit un espacement progressif des tétées en conservant par exemple la tétée du matin et celle du soir. Il faut éviter tout arrêt brutal de l'allaitement maternel. Afin de concilier travail et allaitement, vous pouvez apprendre à tirer votre lait.

Quelques règles d'hygiène à respecter si vous avez recours au tire-lait :

- *Lavez-vous soigneusement les mains,
- *Installez-vous dans un endroit propre,
- *Posez le biberon et le tire-lait sur un plan de travail bien nettoyé,
- *Tirez votre lait de l'un ou des deux seins selon le besoin.

Pour conserver le lait : le lait doit être stocké au réfrigérateur à



Ces douleurs seront prises en charge durant votre séjour par l'équipe de la maternité.

La composition du lait produit varie selon les besoins du nouveau-né. Il s'agit du colostrum pendant les trois premiers jours de vie puis le lait mature. Le lait change de

composition en fonction de la tétée :

- *au début de la tétée, il est riche en eau et en protéines qui l'hydrate,
- *au milieu de la tétée, il est riche en sucre (ce qui donne de l'énergie au bébé),
- *à la fin, il est riche en graisse (ce qui rassasie le bébé).

Dans la majorité des cas, les biberons d'eau, de tisanes et de compléments lactés ne sont pas utiles. Si l'état du bébé le nécessite, la décision sera prise par le pédiatre et/ ou la sage-femme.

Si le bébé ne présente pas un grand besoin de succion, évitez si possible tétine, sucette, Les compléments sous forme de biberons représentent une solution de facilité mais compromettent la bonne mise en place de l'allaitement.

L'hygiène

En ce qui concerne l'hygiène des seins, une douche quotidienne est suffisante. Avant chaque tétée, il est important de bien se laver les mains comme après chaque change.

Après chaque tétée, étalez une goutte de lait maternel sur le mamelon, c'est une excellente crème (naturelle) car il contient



des agents graissants, antiseptiques et cicatrisants.

Si vos seins présentent des crevasses :

- *favorisez l'aération des mamelons en laissant vos seins à l'air ou en utilisant une coque recueil lait (avec des trous d'aération). En plus du lait maternel, vous pouvez utiliser les crèmes à base de lanoline, castor-equí, bioforce, prélan...
- *Vérifiez la bonne position du bébé pendant la tétée.

Durant les premiers jours, les bouts de sein peuvent être sensibles, ensuite ils peuvent être tendus pendant quelques jours. Si vous avez mal, si vous appréhendez de donner le sein, ce n'est pas normal demandez de l'aide.

L'alimentation de la maman qui allaite

Une mère allaitante n'a pas besoin d'aliments spéciaux. Vous n'avez pas non plus besoin d'éviter certains aliments (par exemple, les aliments épicés, l'ail, le chou...) sous prétexte qu'ils risquent d'être mal tolérés par votre enfant.

Pendant l'allaitement:

- *mangez équilibré et à tous les repas hydratez-vous à votre soif,
- *évittez de fumer au maximum,
- *limitez votre consommation de caféine (café, thé, cola),
- *évittez de consommer de l'alcool.

Allaitement et médicaments

Si votre état nécessite la prise de médicaments, renseignez-vous auprès des professionnels de santé (médecin, sage-femme, pharmacien) pour éviter tout médicament qui interfère avec l'allaitement maternel. Evitez donc toute automédication.



Questions- Réponses

Comment saurai-je que mon bébé a faim ?

Voici quelques signes qui montrent que votre bébé veut téter :

- *Il bouge ses bras et ses jambes,
- *Ouvre sa bouche, sort sa langue et cherche le sein
- *Il porte ses poings à sa bouche,
- *Il pleure.

Remarque : Le bébé ne pleure pas uniquement parce qu'il a faim, les pleurs sont un signe d'inconfort, une envie de câlin, un besoin de changer sa couche, des coliques...

Comment saurai-je que mon bébé a fini de téter ?

Quand le bébé est repu, il s'endort au sein ou le lâche. Le rôt est moins nécessaire à « obtenir » dans l'allaitement au sein.

Combien de tétées donner par jour ?

Plus le bébé tète plus l'organisme produit du lait. Pour assurer un développement optimal du bébé, il devrait au moins téter 8 à 12 fois par 24 heures. Mais chaque bébé est différent : certains tètent rarement mais longtemps d'autres tètent très souvent pendant un laps de temps plus court. Ne réveillez pas votre bébé pour téter, cela ne sert à rien.

Comment saurai-je si mon bébé prend assez de lait ?

- *Après la première semaine, le bébé mouille 5 à 8 couches et a plusieurs selles molles par jour (granuleuses et jaune moutarde).
- *Il est serein et calme quand il est près de vous.
- *Il a plusieurs tétées efficaces par jour : vous l'entendez déglutir, vous sentez le lait monter dans les seins.
- *Il prend du poids.