# Mon allaitement

## *La mise en place*

## *A quel moment proposer?*

-Le bébé s'éveille, commence à s'agiter.
-Il cherche à téter (ouvre la bouche, suce ses mains, fait des bruits de succion).

Il est prêt à téter. Il faut alors lui proposer le sein sans attendre qu'il pleure : on parle d'allaitement à l'éveil ou à la demande.
Pour pouvoir observer ces signes, la proximité « maman bébé » est déterminante de jour comme de nuit.

## *Combien de fois par jour?*

Un bébé tète en moyenne 8 à 12 fois par 24 heures. Il n'y a pas de durée minimum entre 2 tétées. On doit veiller à respecter un intervalle de 3heures maximum entre 2 tétées la journée et 4h la nuit.
Les tétées sont irrégulières car la demande du bébé varie :

-au cours d'une même journée : les bébés sont plus éveillés le soir et en début de nuit.
-d'une journée à l'autre : le bébé est souvent bien éveillé en salle de naissance, où il fait une bonne tétée, puis il passe par une phase de récupération où il dort beaucoup. C'est au bout de 36 à 48 heures qu'il « se réveille » et qu'il est très demandeur. Il peut pleurer toutes les heures : cela est normal et dure environ 12 heures (c'est la « java de la 2ème nuit »). Par la suite, vous arriverez peu à peu à décrypter le rythme propre de votre bébé qui deviendra de plus en plus régulier.

### Vérifier l'efficacité de la succion

Mouvements de succion amples (s'étendent jusqu'aux oreilles), d'abord rapides (sans déglutition) puis plus lents (avec déglutition)
Maman ressent des contractions utérines
Maman a soif en fin de tétée
Après une tétée efficace bébé et maman sont apaisés
Une fois la montée de lait installée, le sein opposé peut couler pendant la tétée et le sein pris est assoupli après la tétée.

## *La lactation*

**Le lait est produit par la glande mammaire grâce aux hormones de la grossesse et de l'accouchement.**

**La douleur, le stress et l'inconfort altèrent ce mécanisme.**

**Au contraire, le plaisir et le bien être l'améliorent.**



## *Mon bébé boit-il assez?*

La perte de poids des 1ers jours est normale. Si le bébé tète efficacement et fréquemment le colostrum lui suffira. L'élimination de selles noires et collantes (méconium) et d'urines est un signe de bonne tétée.

Vers le 3ème jour, la quantité de lait augmente (montée de lait). Le bébé vide un premier sein afin de bénéficier des acides gras qui se trouvent en fin de tétée puis on lui propose le deuxième sein. Les selles deviennent vertes puis jaune d'or, granuleuses et liquides. Les urines sont plus importantes. Le bébé commence à reprendre du poids.

Une fois rentré à la maison, fiez-vous à ces repères :
5 à 6 couches lourdes d'urines par jour au moins 3 selles liquides ou molles et abondantes par jour
Votre bébé devra reprendre son poids de naissance vers son 10 ème jour de vie.

# En pratique

## L'installation de bébé

Il est essentiel que vous et votre bébé soyez bien installés dans une position confortable et stable. Oreille, épaule et hanche du bébé doivent être alignées sur le même axe.

Vérifiez la prise du sein en bouche de bébé :
-bouche grande ouverte
-lèvres retroussées
-prise asymétrique de l'aréole (prise plus importante de l'aréole inférieure)
-menton dans le sein
-joues arrondies
-le nez est naturellement dégagé (pas de doigt qui appuie sur le sein)

Vous pouvez vous aider d'un oreiller ou d'un coussin d'allaitement. Si vous êtes au fauteuil, surélevez un peu vos pieds




## Dois-je apporter des soins particuliers à mes seins?

Une douche par jour avec un savon sans odeur suffit.
Il est nécessaire de vous laver les mains avant chaque tétée.
Portez un soutien-gorge d'allaitement jour et nuit avec des coussinets d'allaitement.
Pensez à étaler après chaque tétée avec des doigts propres un peu de lait maternel sur le mamelon en prévention des irritations.

### Douleur du mamelon

Faites vérifier la bonne position de votre bébé au sein.

Ne pas laisser l'enfant suçoter le mamelon : le contact trop prolongé de la salive risque de le fragiliser encore plus.

Si en fin de tétée le bébé ne veut pas quitter le sein, lui retirer doucement le mamelon en glissant un doigt dans sa bouche où en exerçant une légère pression sur son menton.

D'autres solutions pourront vous être proposées (pommade, bouts de seins...).

### Douleur du sein

Les seins sont tendus par la mise en place de la lactation.

Pour vous soulager:

-vérifier que votre bébé tète régulièrement et de façon efficace les deux seins.

-prenez une douche chaude avant la tétée (cela facilite l'écoulement du lait).

-le froid entre les tétées diminue la douleur et décongestionne.

### Douleur non soulagée / fièvre

Consultez votre médecin pour avoir des antalgiques adaptés.

Si la douleur ne se soulage pas avec la vidange, le froid et les antalgiques vous devez consulter aux urgences gynécologiques rapidement.

Il faudra vérifier qu'il ne s'agit pas d'une mastite ou d'un abcès.

## En rentrant à la maison, le volume des seins diminue ?

Oui, les premiers jours qui suivent votre retour chez vous, fatigue et inquiétude peuvent provoquer une diminution de la lactation. De même, il y aura des jours où bébé réclamera des tétées très fréquentes (vers 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois).
Cela ne veut pas dire que vous n'avez plus de lait. Garder confiance en vous. Le repos, la mise régulière au sein en proposant les deux seins à chaque tétée rétabliront la lactation.

## Comment m'organiser pour tirer mon lait?

Vous pouvez extraire votre lait par des massages aréolaires ou avec un tire-lait (manuel ou électrique) à l'avance et la personne qui s'occupera de votre bébé pourra ainsi lui donner votre lait au biberon. Le matériel utilisé doit être stérilisé. Une douche quotidienne et un lavage des mains avant chaque recueil de lait suffisent.

Le lait recueilli doit être consommé dans les 4h, sinon il faut le conserver au réfrigérateur ou au congélateur.
Le lait est alors versé dans un biberon stérile et fermé par un couvercle étanche. On y inscrit la date et l'heure du recueil.

Conservation du lait :
**Au réfrigérateur** (température +4°C) : 4 jours.
Ne pas conserver le lait dans la porte du réfrigérateur qui n'est pas assez froide et nettoyer votre réfrigérateur au moins une fois par mois.
**Au congélateur** (3 étoiles *** -18°C) : 6 mois.
(Ces durées de conservation sont les durées optimales recommandées par la leche league, elles peuvent être **allongées sous certaines conditions**, voir les Recommandations 2024 de la coordination française pour l'allaitement)

**Pour décongeler** le lait, placez-le au réfrigérateur : il pourra être consommé au bout de 6 heures minimum et de 24 heures maximum (au-delà il devra être jeté car le lait décongelé ne peut pas être recongelé).

Le lait sortant du frigo doit être réchauffé au bain-marie ou au chauffe-biberon (n'utilisez pas de four micro-ondes car cela détruit les éléments nutritifs du lait). Vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de votre avant-bras. Le lait ainsi tiédi doit être bu dans la demi-heure.

**Le lait non bu doit être jeté.**

Le matériel doit être lavé à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle (utilisez un goupillon pour les biberons), rincé (vous pouvez utiliser votre lave-vaisselle) puis stérilisé.

## J'ai trop de lait, que puis-je en faire?

Chaque année en France des enfants naissent prématurément. Les lactariums fournissent le lait dont ils ont besoin et invitent les mamans à donner du lait.
Contactez le lactarium qui vous conseillera et vous apportera gratuitement le matériel nécessaire à domicile, même si votre bébé n'est pas en néonatalogie.

## Comment sevrer mon bébé?

Les possibilités sont multiples, allant du sevrage complet à l'allaitement mixte (tirer son lait pour qu'il soit donné au biberon, conserver les tétées du matin et du soir...). Des professionnels (cf. coordonnées au dos du livret) pourront vous conseiller.

## Quand consulter?

L'allaitement a beau être un acte naturel, il se peut que vous rencontriez des difficultés. Il peut alors être utile de consulter votre médecin, une sage-femme, un professionnel de la maternité ou de l'équipe de Protection Maternelle et Infantile (PMI), des mères membres d'association de soutien à l'allaitement.

Vous devez consulter si :
-Bébé urine peu et / ou a des urines concentrées
-ses selles sont sèches
-ses selles sont peu fréquentes le premier mois.
-vous avez l'impression qu'il ne prend pas de poids.
-le comportement du bébé est inhabituel.
-vous avez l'impression que votre bébé dort trop.
-vous avez des gerçures qui ne guérissent pas malgré une bonne position.
-vous avez des douleurs mammaires persistantes.
-vous avez les symptômes d'une lymphangite qui ne s'améliorent pas malgré les tétées fréquentes et les différentes positions.
-vous allez prendre des médicaments (même sans ordonnance).
-vous perdez confiance et vous avez besoin d'être soutenue.

# *Mon bébé est en néonat*

Votre bébé est hospitalisé en néonatologie au Centre Hospitalier de Blois et vous recueillez votre lait en Maternité, en Néonatalogie ou à votre domicile.

### Conditions de recueil du lait maternel :

Prendre une douche chaque jour.

Lavez-vous soigneusement les mains avant le recueil du lait.

-Utilisez un kit « tire-lait » lavé et stérilisé.

-Recueillez votre lait dans un biberon stérile.

-Fermez-le et identifiez-le en indiquant:

Nom et prénom du bébé

Nom et prénom de la maman

Date du jour et heure de recueil

### Conservation du lait maternel :

Le lait recueilli à l'hôpital peut être donné à votre bébé dans les 48 heures.

Le lait recueilli à la maternité sera réfrigéré et acheminé par le personnel dans un sac isotherme.

Le lait recueilli en néonatalogie sera réfrigéré immédiatement

Le lait recueilli à domicile peut être donné à votre bébé suivant certaines conditions.

### Lait maternel recueilli à domicile :

Les conditions de recueil sont les mêmes qu'à l'hôpital

Mettez le lait aussitôt au réfrigérateur à une température maximale de + 4°C.

Vous pouvez ensuite:

-L'apporter dans le service de néonatalogie si votre bébé est hospitalisé.

-Le congeler dans un contenant stérile.

### Transport du lait recueilli à domicile

Utiliser une glacière ou un sac isotherme propre (nettoyé au produit à vaisselle, rincé et séché), avec des packs de glace.

Le transport doit être le plus bref possible 1 heure maximum

A l'arrivée dans le service de néonatalogie, le lait sera stocké dans le réfrigérateur ou congelé pour être pasteurisé par le lactarium

# *Quelques numéros utiles*

### Maternité du CH de Blois

02 54 55 66 33
Poste 2262

### PMI

| | |
|---|---|
| Blois agglo | 02 54 51 32 32 |
| Sud Loire | 02 54 79 74 00 |
| Nord Loire | 02 54 55 82 82 |
| Romorantin | 02 54 95 17 80 |
| Vendôme | 02 54 73 43 43 |

### Sages-Femmes libérales

Consulter l'annuaire

### Associations de soutien

Tout p'tits 41 : tous les jeudi après-midi au CH de Blois sur RDV :
toutptits41@gmail.com
06 67 08 50 90

### Lactarium

| | |
|---|---|
| Tours | 02 47 47 37 34 |
| Orléans | 02 38 47 41 81 |