

Guide pratique de l'allaitement maternel

Maternité CHwapi

Site UNION • 51, rue des Sports - 7500 Tournai

Tél. : 069/333 210

**CHwapi**



Vous avez choisi d'allaiter votre enfant. Afin que ce moment se déroule au mieux pour votre bébé et vous, vous trouverez dans ce livret toutes les informations utiles relatives à l'allaitement maternel.

Notre équipe se tient à votre disposition pour vous aider et répondre à vos questions.

L'équipe de Maternité

069/333 210

Découvrez la Maternité du CHwapi en ligne
sur <http://maternite.chwapi.be>



À la naissance	5
Quand allaiter bébé ?	5
Comment présenter le sein ?	6
Dans quelle position allaiter ?	6
Durée des tétées	8
Signes d'une succion efficace	8
Douleurs et allaitement	8
Soins des seins	8
La congestion mammaire	8
Comment reconnaître l'efficacité de votre allaitement ?	9
Aspect du lait maternel	10
Comment assurer une production de lait suffisante ?	10
L'allaitement à long terme	10
L'expression du lait maternel	11
› Indications	11
› Fréquence	11
› Techniques d'expression du lait maternel	12
- L'expression manuelle	12
- L'expression avec un tire-lait	13
› Conservation du lait maternel récolté	13
› Décongélation du lait maternel	14
› Réchauffement du lait maternel	14
› Transport du lait maternel	14
› Entretien du matériel	15
Où trouver de l'aide pour l'allaitement ?	17





À la naissance

Dès la naissance, si votre état de santé et celui de votre enfant le permettent, vous aurez l'occasion d'accueillir votre bébé en peau à peau. Ce moment privilégié permettra de stimuler le démarrage de votre allaitement.

Certains bébés se montrent prêts à téter dans la première heure qui suit la naissance. D'autres ne tèteront pas d'emblée, et auront besoin d'un peu plus de temps. Dans ce cas, le colostrum sera exprimé manuellement et sera donné à l'aide d'une petite cuillère. Le colostrum est le nom donné au lait sécrété par les femmes durant les premiers jours qui suivent l'accouchement. Il protège le nouveau-né, grâce à sa composition notamment très riche en protéines, en vitamines et en anticorps.

Nous vous aiderons à offrir la première tétée à votre bébé.

Quand allaiter bébé ?

Présentez-lui le sein

- dès qu'il est en éveil calme : il bouge et ses yeux sont en mouvement pendant plus de 15 secondes ;
- lorsqu'il manifeste l'envie de téter : bébé ouvre la bouche, passe la langue, suce ses doigts.

N'attendez pas qu'il pleure. Prenez le temps de le découvrir et laissez-le apprendre à son rythme à aller au sein. Ses premières 24 heures seront calmes et il mangera peu. Les 48 heures suivantes seront plus mouvementées. Il réclamera très souvent. Ensuite, bébé demandera 6 à 12 tétées par 24 heures. Son rythme d'éveil est différent du nôtre : il sera plus éveillé en fin d'après-midi et la nuit.

Comment présenter le sein ?

- Installez-vous confortablement, utilisez des coussins ou un coussin d'allaitement ;
- placez votre bébé ventre contre vous, face à face, sa tête dans l'axe de son corps ;
- soutenez ses omoplates avec votre main, sa tête doit rester libre de mouvement ;
- présentez-lui le mamelon à hauteur du nez afin qu'il ouvre bien grand la bouche et puisse prendre une large partie de l'aréole (cercle pigmenté qui entoure le mamelon du sein).

Le bébé prend correctement le sein quand :

- sa bouche est grande ouverte ;
- son menton est contre le sein ;
- son nez est spontanément dégagé.

Quand bébé tète correctement, vous pouvez ressentir certains signes :

- la sensation de soif ;
- des contractions utérines ;
- des fourmillements dans le sein ;
- un écoulement de lait de l'autre sein ;
- un assoupissement en fin de tétée.

Dans quelle position allaiter ?

Il en existe plusieurs. Choisissez celle(s) qui vous convien(nen)t le mieux.

EN POSITION ASSISE



En madone



En madone inversée



En ballon de rugby



EN POSITION ALLONGÉE



*Cette position permet de se reposer,
de se détendre, ...*



**Alterner ces différentes
positions permet de
prévenir les douleurs
aux mamelons et
stimule toute la glande.**

Durée des tétées

Elle varie d'un enfant à l'autre, et d'un repas à l'autre. Laissez votre bébé téter à un sein sans l'interrompre. Ne regardez pas votre montre, mais plutôt votre bébé. Tant que sa succion est efficace, laissez-le téter. Après avoir changé son linge, proposez-lui le deuxième sein. Parfois, il le prendra, parfois pas.

Signes d'une succion efficace

Au début, le mouvement de succion est petit et rapide pour déclencher le flux d'éjection du lait. Ensuite, il devient ample, répété et plus lent (1x/seconde).

Vous pouvez entendre déglutir votre bébé et/ou observer la pause de son menton vers le bas quand il avale.

Douleurs et allaitement

La sensibilité des mamelons ressentie en début de tétée est normale au cours des deux premières semaines. Par contre, une douleur persistante pendant toute la tétée est anormale. Elle est souvent signe d'une mauvaise prise du sein. Demandez alors à être accompagnée pendant la tétée, dès que votre bébé s'éveille.

Une position correcte de bébé ainsi que l'alternance des différentes positions d'allaitement permettent de prévenir les douleurs et l'apparition de crevasses.

Soins des seins

Une bonne hygiène corporelle normale quotidienne est recommandée en évitant les savons parfumés ou desséchants. Après la tétée, il est conseillé de déposer quelques gouttes de lait maternel sur le mamelon afin qu'il bénéficie de ses propriétés désinfectantes et cicatrisantes.

La congestion mammaire

La congestion mammaire correspond à une production plus importante de lait. Elle se produit 2 à 3 jours après la naissance, parfois un peu plus tard. La plupart du temps, elle ne dure que 24 à 48 heures.

Si vos seins sont trop tendus :

- prenez une douche chaude,
- décontractez-vous,
- réalisez un massage doux du sein,
- assouplissez l'aréole en exprimant le lait manuellement avant la mise au sein,
- incitez bébé à boire souvent.

L'application de froid entre les tétées apporte également un soulagement.

Comment reconnaître l'efficacité de votre allaitement ?

- Bébé déglutit fréquemment ;
- il tète de 6 à 12 fois par 24 heures ;
- il mouille 5 à 6 langes/24h (linge lourd comme le poids d'un œuf) ;
- il va à la selle plusieurs fois par jour (selles liquides, jaunes, granuleuses) ;
- il est détendu après la tétée ;
- il est tonique et éveillé.



Aspect du lait maternel

Les 2-3 premiers jours, le colostrum est jaune et épais. Il est très concentré, donc peu abondant. Ensuite, apparaît le lait de transition, plus clair, fluide et plus abondant. Le lait maternel peut être très clair, jaune ou d'une autre couleur et peut même avoir des reflets bleutés selon votre alimentation. Ce lait est toujours bon et adapté aux besoins de votre bébé.

Comment assurer une production de lait suffisante ?

- Offrez le sein à votre bébé à la demande, à l'éveil ou dès qu'il manifeste des signes attestant qu'il a envie de téter, sans limite de durée ou de fréquence ;
- laissez-le lâcher le sein de lui-même ;
- suivez son rythme : il réclame souvent plus en soirée et la nuit ;
- reposez-vous en même temps que lui ;
- allaitez couchée la nuit en veillant à la sécurité de votre bébé ;
- évitez
 - les sucettes et tétines les premières semaines de l'allaitement ;
 - l'usage des tétérelles, et si elles vous sont indispensables, essayez de vous en séparer rapidement ;
 - de donner des compléments de lait artificiel sauf s'ils sont médicalement indiqués.

L'allaitement à long terme

Pour que votre enfant et vous tiriez le maximum de bénéfice pour la santé, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et son maintien avec l'introduction de l'alimentation solide.

Travail, activités et poursuite de l'allaitement sont compatibles.





L'expression du lait maternel

› INDICATIONS

L'expression du lait maternel peut se faire pour :

- amorcer l'éjection du lait ;
- assouplir l'aréole et/ou soulager un sein trop tendu ;
- allaiter votre bébé sans le mettre au sein ;
- récolter le lait si :
 - vous êtes séparée de votre bébé ;
 - votre bébé est prématuré, souffrant ou incapable de téter ;
 - votre bébé a un petit poids à la naissance ou sa prise de poids est lente ;
 - vos seins sont douloureux ou présentent des crevasses douloureuses empêchant temporairement la mise au sein ;
 - vous présentez une contre-indication temporaire à l'allaitement (produits anesthésiques, produits de contraste, médicaments, ...)
 - vous souhaitez ou devez constituer des réserves de lait.

› FRÉQUENCE

Si bébé ne parvient pas à téter, nous vous aiderons à exprimer du lait endéans les 2 heures qui suivent la naissance. Préférez l'expression manuelle afin de ne pas perdre le précieux colostrum. Si vous êtes séparée de votre bébé, ou s'il est incapable de téter, exprimez votre lait 6 à 8 fois par 24 heures, y compris la nuit, et sans dépasser 6 heures d'intervalle entre 2 séances d'expression. Si l'expression a pour objectif de réduire une tension mammaire ou de créer une réserve de lait, vous pourrez déterminer la fréquence et la durée des séances vous-même. Lorsque le bébé prématuré commence à téter au sein, continuez à exprimer le lait après la tétée jusqu'à ce qu'il soit capable de prendre seul tout son repas au sein.

TECHNIQUES D'EXPRESSION DU LAIT MATERNEL

L'expression du lait peut se faire de manière manuelle ou à l'aide d'un tire-lait. Créez une ambiance calme et relaxante en favorisant l'intimité avec bébé. Lavez-vous soigneusement les mains.

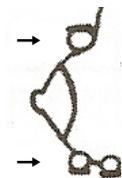
Préparez vos seins afin de favoriser l'écoulement du lait : appliquez de la chaleur grâce à une douche chaude ou un gant de toilette chaud, puis, effectuez un massage doux du sein.

L'EXPRESSION MANUELLE

L'expression du lait se fait avec les mains, est très facile et peu coûteuse.

Prenez un récipient propre, ou stérile si votre bébé est prématuré ou souffrant.

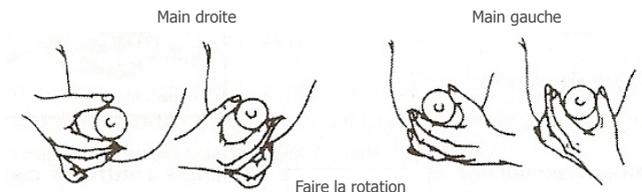
Entourez le sein avec la main, de façon à former un « C » avec les doigts, le pouce au-dessus, les autres doigts en-dessous, à une distance de 3-4 cm du mamelon.



Poussez contre la cage thoracique

Effectuez un mouvement de pression en recul vers le thorax. Pressez doucement en ramenant l'aréole vers l'avant sans bouger les doigts de place et sans pincer le mamelon. Ce mouvement doit être régulier et répété environ une fois par seconde. Déplacez légèrement la main autour du sein et recommencez la même opération.

Varié la position des doigts permet de stimuler tout le sein.



© Traité de l'allaitement maternel (format de poche) - Leche League

Si l'expression manuelle est réalisée afin de récolter du lait, passez à l'autre sein chaque fois que le flux de lait diminue. L'expression manuelle doit être indolore. Elle peut être inconfortable pendant la congestion mammaire, quand votre sein est très tendu, mais l'écoulement du lait vous soulagera.

L'EXPRESSION AVEC UN TIRE-LAIT



Vous pouvez utiliser un tire-lait quand la quantité de colostrum augmente, ou plus tard au cours de votre allaitement. Un tire-lait manuel suffit pour une utilisation occasionnelle. Pour un usage plus intensif, préférez un tire-lait électrique à double pompage qui est plus efficace et rapide.

Installez-vous confortablement. Commencez l'expression du lait avec une puissance d'aspiration douce, et augmentez petit à petit dès que le lait commence à couler. L'embout doit être adapté à la taille du mamelon et bien centré. L'utilisation du tire-lait doit être indolore. Il existe différentes tailles d'embouts en pharmacie. Les conditions d'hygiène doivent être minutieuses, surtout si votre bébé est prématuré.

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL RÉCOLTÉ

Pendant votre séjour à la maternité, le lait récolté doit absolument être conservé dans le réfrigérateur de la biberonnerie du service où la température est contrôlée quotidiennement.

A la maison, votre réfrigérateur et votre congélateur doivent être propres. Vous devez vérifier régulièrement la température qui doit être de 4°C maximum pour le réfrigérateur et de - 18° C pour le congélateur.

Le biberon de lait récolté doit immédiatement être déposé au fond du réfrigérateur. Pensez à y noter la date et l'heure de la récolte. Si votre bébé est hospitalisé, notez également son nom et son prénom sur le biberon. Le lait récolté peut se conserver **24 heures maximum au réfrigérateur**. Ne mélangez pas différentes récoltes sauf pour le lait de réserve d'une seule journée.

A domicile, le lait peut être congelé dans les 24 heures suivant son expression. La durée de conservation au congélateur est de 4 mois. Avant de le congeler, laissez-le refroidir d'abord au frigo afin d'éviter les chocs thermiques.



› DÉCONGÉLATION DU LAIT MATERNEL

Vous pouvez décongeler le lait, soit au bain-marie tiède, soit sous l'eau tiède du robinet, ou encore au chauffe-biberon pour une utilisation immédiate. Si vous décongelez le lait pour une utilisation ultérieure, laissez le biberon fermé au réfrigérateur. Le lait décongelé doit être consommé dans les 24 heures.



- Ne recongelez jamais du lait décongelé ;
- ne décongelez jamais au four à micro-ondes.



› RÉCHAUFFEMENT DU LAIT MATERNEL

Le lait réfrigéré peut être réchauffé au chauffe-biberon ou au bain-marie tiède, **surtout pas au micro-ondes**. Il se conserve le temps du repas et doit être administré dans les 30 minutes. Ensuite, il doit être jeté.



› TRANSPORT DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel doit être contenu dans un récipient propre, ou stérile si bébé est prématuré. Il doit être transporté à l'aide d'un sac isotherme propre muni de blocs glaçons afin d'éviter de rompre la chaîne du froid. Prévoyez suffisamment de blocs de congélation.



ENTRETIEN DU MATÉRIEL

Le matériel utilisé doit être lavé à l'eau et au détergent puis rincé. Si votre bébé est prématuré ou hospitalisé, la stérilisation du matériel que vous utilisez pour la préparation des biberons est indispensable après le nettoyage afin d'éliminer toute présence de germes.

Il existe différentes méthodes de stérilisation du matériel :

- à chaud dans l'eau bouillante,
- à froid avec des comprimés de stérilisation de type Milton[®],
- avec un stérilisateur électrique,
- au micro-ondes.

Des biberons stériles et à usage unique sont à votre disposition dans le service de Néonatalogie ou de Maternité. Le service néonatal fournira des biberons stériles aux mamans qui rentrent à la maison dont le bébé reste hospitalisé.

A la maison, le matériel utilisé doit être lavé à l'eau et au détergent, rincé, égoutté, puis stocké dans un endroit propre.

A l'hôpital, afin d'assurer la stérilisation « à froid », le matériel sera trempé dans une solution avec des comprimés de stérilisation Milton[®].

PROCÉDURE D'UTILISATION DES COMPRIMÉS DE STÉRILISATION MILTON[®]

- Nettoyez le biberon, la tétine, l'anneau de serrage, le capuchon, le couteau, la mesurette et les accessoires du tire-lait immédiatement après emploi afin d'enlever tout dépôt de lait, à l'aide d'un goupillon, d'eau chaude et de détergent de vaisselle.
- Rincez abondamment à l'eau chaude courante.
- Dissolvez un comprimé de Milton[®] dans 5 litres d'eau du robinet (ou un quart de comprimé dans 1,25 litres).
- Trempez jusqu'à 6 biberons et accessoires dans la solution, en chassant bien les poches d'air. Maintenez-les bien immergés.
- Pour obtenir une désinfection suffisante, le trempage doit durer minimum 15 minutes et maximum 2 heures.
- Lavez-vous soigneusement les mains et sortez le matériel de la solution.
- Ne le rincez pas et laissez-le sécher sur un essuie propre.
- Rangez les biberons fermés dans une armoire propre et sèche.
- Ne conservez pas la solution plus de 24 heures.

La solution Milton[®] est inoffensive et ne laisse pas de goût désagréable.



Où trouver de l'aide pour l'allaitement ?

- **Dès votre retour à la maison, des personnes ressources sont là pour vous accompagner :**

- le service Maternité du CHwapi : 069/333 210
- la travailleuse médico-sociale de l'ONE de votre secteur
- votre médecin traitant
- votre pédiatre

- **Il existe également différents organismes de soutien à l'allaitement :**

- Infor-allaitement : 02/242 99 33
- La Leche League Belgique : 02/268 85 80
- Allaitement-infos (Charleroi) : 071/31 61 16

- **Sur Internet**

- www.infor-allaitement.be
- www.lllbelgique.org
- www.consultation-allaitement-maternel.org







CHwapi, bien-être et être bien

Site IMC

80, chaussée de Saint-Amand - 7500 Tournai

Site NOTRE-DAME

9, avenue Delmée - 7500 Tournai

Site UNION

51, rue des Sports - 7500 Tournai

Centre de Consultations de PÉRUWELZ

11, rue de Sondeville - 7600 Péruwelz

**Numéro d'appel général unique
pour tous les sites : 069/333 111**

www.chwapi.be

Avril 2017 | E.R. : Didier DELVAL - CHwapi ASBL - Siège social : 9, av. Delmée - 7500 Tournai