



Alimentation

ONE

OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

L'ALLAITEMENT MATERNEL

0 à 18 mois et +



ONE.be

Avec vous, pas à pas

NAITRE & GRANDIR

SOMMAIRE

| | |
|---|----|
| Quels sont les bienfaits de l'allaitement ? | 3 |
| Comment débiter votre allaitement maternel ? | 4 |
| Comment savoir si votre bébé a faim ? | 5 |
| Comment savoir si votre bébé boit assez ? | 5 |
| Comment vous installer avec votre bébé ? | 6 |
| Quelle est la place de votre entourage ? | 8 |
| Comment concilier allaitement et reprise du travail ? | 9 |
| Votre bébé doit-il boire de l'eau ? | 10 |
| Comment tirer le lait maternel ? | 11 |
| Comment conserver le lait maternel tiré ? | 12 |
| Comment donner le lait maternel tiré ? | 13 |
| Comment nettoyer et stériliser le matériel utilisé pour la récolte du lait maternel ? | 14 |
| Comment arrêter votre allaitement maternel ? | 15 |
| Vrai/faux | 16 |
| Vos seins sont-ils douloureux ? | 18 |

TOUJOURS PRÊT, GRATUIT ET ÉCOLOGIQUE. DE QUOI S'AGIT-IL ? LE LAIT MATERNEL !

Mais ce n'est pas tout. Le lait maternel évolue selon l'âge et les besoins de votre bébé. Il lui permet de découvrir les multiples saveurs de votre alimentation. Il est toujours adapté et assez riche pour votre bébé.

QUELS SONT LES BIENFAITS DE L'ALLAITEMENT ?

POUR BÉBÉ

L'allaitement maternel diminue les risques :

- d'infections : digestive, de la sphère ORL, pulmonaire, urinaire et même méningée
- de troubles digestifs
- d'allergies (eczéma, asthme...)
- d'anémie
- d'obésité et de diabète, de certains cancers et des maladies inflammatoires
- de problèmes d'orthodontie
- de mort subite

POUR MAMAN

L'allaitement favorise :

- la diminution du risque d'anémie
- la remise en place des organes génitaux
- le lien mère-enfant
- la perte de poids (en association avec une alimentation équilibrée)
- la diminution du risque de cancer du sein, de l'ovaire
- la diminution du risque d'ostéoporose après la ménopause



Plus l'allaitement maternel est prolongé, plus ses bienfaits sont importants.

L'idéal est de poursuivre un allaitement maternel **exclusif jusqu'aux 6 mois** de l'enfant et ensuite de continuer l'allaitement tout en introduisant d'autres aliments (fruits, légumes ...). L'allaitement maternel peut être poursuivi **jusqu'à l'âge de 2 ans voire plus***.

* Source : Organisation Mondiale de la Santé

COMMENT DÉBUTER VOTRE ALLAITEMENT MATERNEL ?

Durant la grossesse, les seins se préparent naturellement à l'allaitement.

Après l'accouchement, ils sont prêts à produire du lait. Dès les premières heures après la naissance, votre bébé stimulera l'allaitement maternel par des tétées fréquentes.

Au début, présentez-lui le sein à chaque phase d'éveil sans attendre son besoin de téter, cela favorisera la production de lait.

Laissez votre bébé boire à la demande c'est à dire sans horaire, sans limitation du nombre de tétées ni de leur durée de jour comme de nuit.

Si vous souhaitez donner une tétine à votre bébé, il est préférable d'attendre que l'allaitement maternel soit bien mis en place. Son besoin de téter est un bon stimulant à votre production de lait. Les techniques de succion au sein et à la tétine sont différentes. Bébé peut confondre les deux techniques et risquer de mal téter le sein.



Les premières semaines, voire les premiers mois, le nombre de tétées varie en fonction de la demande de votre bébé.

Faites-lui confiance. Votre bébé sait ce dont il a besoin.

Par moment, il pourra avoir besoin de plus de lait et réclamer plus souvent. Continuez à répondre à sa demande.



Il est important de ne pas descendre en dessous de 5 tétées par 24h.

COMMENT SAVOIR SI VOTRE BÉBÉ A FAIM ?

Faites lui confiance, votre bébé montrera des signes qu'il est prêt à téter avant de pleurer. Observez-le.

Il est éveillé



Sa bouche est ouverte,
et il cherche à téter



Il fait des petits bruits
avec sa bouche



Il bouge ses mains,
ses pieds, il porte
ses mains en bouche

COMMENT SAVOIR SI VOTRE BÉBÉ BOIT ASSEZ ?

A la fin de la tétée, il lâche
le sein et a l'air repu

Il est tonique
et prend du poids

S'il boit suffisamment, il aura au minimum
5 langes mouillées par 24h.

Durant les 3 ou 4 premières semaines, il aura au
moins 1 selle molle, abondante et jaune or par
jour ; après 1 mois il peut avoir des périodes
sans selles (2 à 3 jours).



COMMENT VOUS INSTALLER AVEC VOTRE BÉBÉ ?

Installez-vous confortablement

Son ventre contre le vôtre

Sa tête dans le prolongement de son corps :
oreille, épaule et hanche dans le même axe.
Il ne doit pas tourner la tête pour prendre le sein

Sa tête et son cou légèrement soutenus

Sa bouche grande ouverte de façon à prendre entièrement le mamelon et une partie de l'aréole du sein



Sa lèvre inférieure retournée vers l'extérieur



Son menton contre le sein

QUELQUES IDÉES DE POSITIONS POUR LA MISE AU SEIN

Une bonne installation, ainsi que le changement de position et l'alternance des seins diminuent le risque d'apparition de crevasses sur les mamelons.

Vous pouvez allaiter où vous le voulez !

Si vous n'êtes pas à l'aise avec le regard des autres, un foulard, un gilet, ... sont de bonnes astuces pour allaiter discrètement.

QUELLE EST LA PLACE DE VOTRE ENTOURAGE ?

Le soutien du partenaire et de vos proches est un atout précieux pour le bon déroulement de l'allaitement.

N'hésitez pas à demander de l'aide pour les tâches quotidiennes.



Les moments de tétées sont des temps forts de la relation maman-bébé.

Les liens papa-bébé pourront se construire à l'occasion d'autres moments partagés : un câlin, un change, un bain, une balade...



Lors de l'arrivée d'un bébé dans une famille, les conseils sont nombreux, choisissez ceux qui vous correspondent le mieux et **FAITES-VOUS CONFIANCE**.



En cas de questions, de doutes, de découragement, des professionnels (un Partenaire Enfants-Parents, une sage-femme, un conseiller en lactation, un pédiatre...) ou des associations de soutien à l'allaitement sont là pour vous aider.

COMMENT CONCILIER ALLAITEMENT MATERNEL ET REPRISE DU TRAVAIL ?

Reprendre le travail tout en poursuivant l'allaitement maternel se prépare.

En milieu d'accueil votre enfant reçoit votre lait.

Durant votre congé de maternité, vous pouvez commencer à faire une réserve de lait tiré. Avant l'entrée en milieu d'accueil n'hésitez pas à poser toutes vos questions aux professionnels : Comment allaiter sur place ? Quels sont les différentes manières de donner le lait maternel ? Faut-il préparer bébé à boire le lait maternel autrement ?* (voir p18: vrai/faux)

Renseignez-vous à propos des pauses d'allaitement, de la possibilité d'extraire et de conserver du lait maternel sur votre lieu de travail.

i

En plus de tirer le lait en journée, 2 à 3 tétées par jours sont nécessaires pour maintenir votre production, voire plus, en fonction de l'âge du bébé.

*Renseignez-vous auprès d'un professionnel de l'allaitement.**

Les jours de congé n'hésitez pas à proposer à bébé le sein plus régulièrement pour continuer à stimuler la production de lait.



* Partenaire Enfants- Parents (PEP's) de l'ONE, consultante en lactation.

VOTRE BÉBÉ DOIT-IL BOIRE DE L'EAU ?

Il n'est pas nécessaire de donner de l'eau à votre bébé en plus des tétées car le lait maternel suffit à le désaltérer.

En cas de fièvre ou par fortes chaleurs, votre bébé peut réclamer davantage le sein, n'hésitez pas à le lui donner plus souvent.



COMMENT TIRER LE LAIT MATERNEL ?



Avant de tirer le lait, lavez-vous correctement les mains avec du savon.



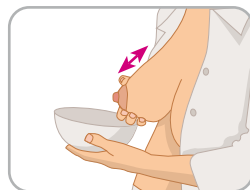
Deux méthodes existent pour tirer le lait maternel :

L'EXTRACTION MANUELLE

Cette technique consiste à appliquer un léger massage du sein autour de l'aréole avec le pouce et l'index afin de provoquer l'éjection du lait. Demandez conseils à un professionnel pour apprendre le geste.

Le lait sera récolté dans un récipient propre (verre, gobelet ou biberon) placé sous le sein.

La technique d'extraction manuelle est plus proche de la succion de bébé et permet d'extraire plus efficacement le lait.



LE TIRE-LAIT

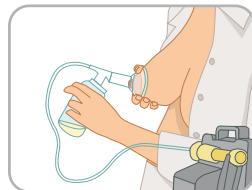
Il existe deux types de tire-lait : mécanique ou électrique.

Dans les deux cas, il s'agit d'une ventouse qui se place sur le sein. Cette ventouse aspire de manière régulière le sein et provoque l'éjection de votre lait.

Le tire-lait manuel est actionné par votre main.

Le tire-lait électrique fonctionne sur batterie ou sur secteur. Il peut s'acheter, se louer en pharmacie ou s'emprunter sous conditions auprès des mutuelles. Les tire-laits double pompes permettent de tirer le lait simultanément des deux seins et d'obtenir davantage de lait en une fois.

Référez-vous au mode d'emploi pour l'utilisation et faites-vous conseiller par un professionnel de l'allaitement.

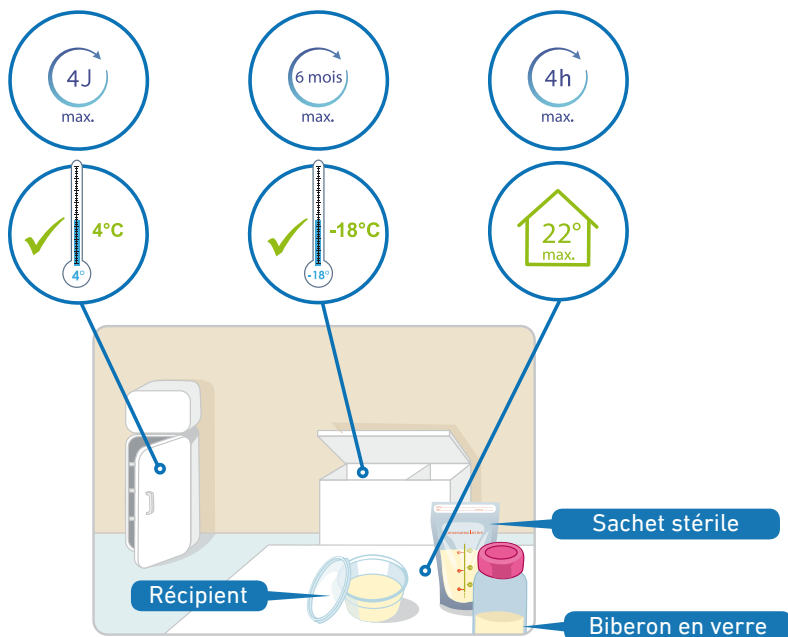


COMMENT CONSERVER LE LAIT MATERNEL TIRÉ ?

Le lait maternel tiré est conservé dans un récipient propre et fermé ou dans un sachet stérile, prévu à cet effet, vendu en magasin de puériculture, ou en pharmacie.

Durée de conservation :

- au réfrigérateur pendant 4J (+4°C)
- au congélateur pendant 6 mois (-18°C)
- à température ambiante durant 4h (max. 22°C)



Notez sur le récipient ou le sachet **la date** de récolte du lait maternel.

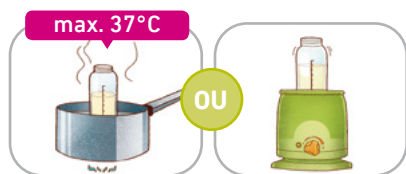
Congelez le lait en petites portions afin de pouvoir réchauffer la quantité adaptée à l'appétit de votre enfant.

Le bac à glaçons avec couvercle est un moyen facile de congeler des petites quantités. Conservez-les ensuite dans un récipient adapté au congélateur.

Transportez le lait maternel tiré dans un sac isotherme avec un bloc réfrigérant afin de maintenir la chaîne du froid.

Dès l'arrivée, placez le lait maternel au réfrigérateur ou au congélateur.

COMMENT DONNER LE LAIT MATERNEL TIRÉ ?



Le lait maternel se chauffe à 37°C maximum.
Le lait congelé se dégèle au frigo, au bain-marie ou au chauffe biberon.



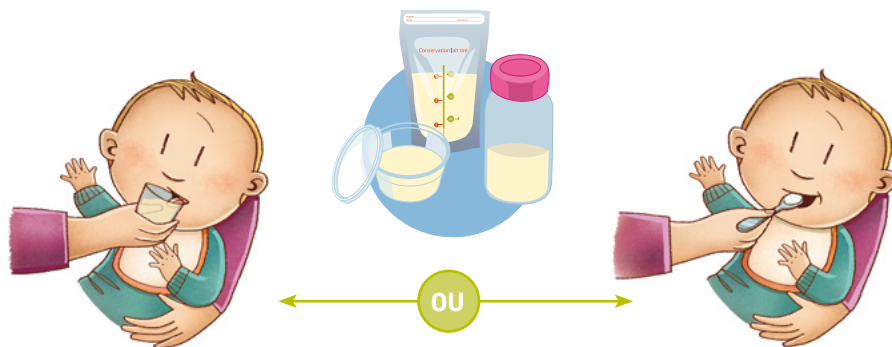
Remuer doucement le récipient pour obtenir une température homogène du lait maternel.

L'utilisation du micro-ondes est fortement déconseillée car il tue les cellules vivantes du lait maternel.



i

Le lait maternel tiré se donne à la tasse, à la cuillère ou au biberon.



Comme pour les aliments décongelés, le lait maternel ne peut pas être recongelé (même après avoir été chauffé).

À la fin du repas, le reste de lait non bu après 1h doit être jeté !

COMMENT NETTOYER ET STÉRILISER LE MATÉRIEL UTILISÉ POUR LA RÉCOLTE DU LAIT MATERNEL ?

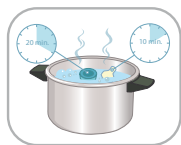
Le nourrisson est fragile car son système de défense contre les microbes (système immunitaire) n'est pas complètement développé.

Il est nécessaire de nettoyer méticuleusement le matériel à **chaque utilisation**.

1 - LA STÉRILISATION

Le matériel qui sert à récolter le lait est à stériliser **uniquement avant sa première utilisation**. Pour les enfants prématurés et les enfants présentant un système immunitaire plus fragile, il est recommandé de stériliser le matériel jusqu'à 3 mois ou selon l'avis du médecin.

Plusieurs méthodes de stérilisation sont possibles, voici un exemple :



Dans une casserole d'eau bouillante :

immerger complètement le matériel pendant 20 minutes.
Les tétines doivent bouillir au moins 10 minutes.

2 - LE NETTOYAGE

Le matériel qui a servi à la récolte du lait doit toujours être bien nettoyé.

Dès que la récolte de lait est terminée, démontez et rincez à l'eau froide chaque pièce du matériel.

Nettoyez à l'aide d'une brosse à biberon, d'eau chaude et de produit vaisselle.

Rincez tout le matériel.

3 - LE RANGEMENT

Egouttez le matériel sur un essuie propre. Rangez le dans une armoire propre.

COMMENT ARRÊTER VOTRE ALLAITEMENT MATERNEL ?

Le sevrage est plus confortable pour vous et votre bébé s'il est progressif. Vous pouvez remplacer une tétée par un aliment adapté (lait infantile ou repas diversifié). Laissez quelques jours à votre bébé pour s'habituer à ce changement. Faites de même pour une autre tétée. Ainsi votre bébé tètera moins le sein et vous aurez progressivement de moins en moins de lait.

Entre les tétées, vous pouvez soulager vos seins en tirant un peu de lait.



Il est toujours possible de changer d'idée en début de sevrage et de revenir à l'allaitement au sein.

EXEMPLE D'UN SEVRAGE DE BÉBÉ

| Phase 0 | | | | | | |
|---------|--|--|---|---|--|---|
| Phase 1 | | | * | | | |
| Phase 2 | | | * | | | |
| Phase 3 | | | * | * | | - |
| Phase 4 | | | * | * | | - |



Chaque phase peut durer un ou plusieurs jours.

* Le repas de fruits ou de légumes est introduit selon le développement de votre enfant. Référez-vous à la brochure « De nouveaux aliments en douceur... ».

VRAI / FAUX

J'attends des jumeaux, je n'aurai pas assez de lait



Allaiter vos jumeaux est tout à fait possible.

Les tétées répétées des deux bébés stimulent les seins à produire le lait nécessaire pour couvrir leurs besoins.

Vous pourrez par exemple allaiter vos deux enfants en même temps ou chacun à leur tour. Après quelques essais, vous trouverez les positions qui vous conviennent le mieux. Un professionnel peut vous aider.

Mon bébé risque de naître prématurément, je ne pourrai pas l'allaiter



Allaiter un bébé né prématurément est tout à fait possible et même vivement recommandé au vu des bénéfices du lait maternel pour le bébé.

Les professionnels pourront voir avec vous quels aménagements mettre en place pour que l'allaitement se passe au mieux.

Même si j'allaiter, un moyen de contraception est nécessaire



L'allaitement n'est pas un moyen contraceptif efficace. Envisagez un mode de contraception si vous souhaitez éviter une nouvelle grossesse.

En effet, l'allaitement maternel a un effet de contraception **si, et seulement si**, ces quatre conditions sont réunies :

- votre bébé a moins de 6 mois ;
- vous nourrissez votre bébé au sein exclusivement, de jour comme de nuit ;
- avec un minimum de 6 tétées par 24 heures ;
- en ne dépassant jamais plus de 6 heures entre les tétées.

Mon bébé naîtra par césarienne, l'allaitement est contre-indiqué



La césarienne, programmée ou en urgence, n'empêche pas l'allaitement maternel.

La prise d'antidouleurs ne posera généralement pas de problème pour allaiter.

Les soignants peuvent vous aider à trouver des positions confortables.

Mon bébé peut refuser le sein

Pour le bébé, le refus de téter est sa façon de dire que quelque chose ne va pas. Ce n'est pas pour autant qu'il ne veut plus de l'allaitement maternel.

Différentes raisons peuvent expliquer son attitude, par exemple :

- une douleur à la bouche causée par la poussée des dents, une blessure, une mycose ;
- une otite ;
- le nez bouché ou un rhume qui empêche le bébé de bien respirer quand il tète ;
- l'utilisation excessive de la tétine ou du biberon peut amener une confusion chez le bébé dans sa manière de téter. Pour prévenir cette confusion, il existe d'autres façons de donner le lait maternel tiré. Renseignez-vous auprès de professionnels de l'allaitement .

Ce refus de la tétée peut durer quelques jours. Cela dépend de la raison.

Rassurez-vous, il est presque toujours possible d'amener le bébé à reprendre le sein.

Si j'utilise une téterelle, je risque d'avoir moins de lait

Au même titre que le biberon et la tétine, la téterelle peut provoquer chez le nourrisson une confusion entre ce type de tétine et le mamelon. La technique de succion que ce dernier doit effectuer avec une téterelle est différente de celle directement au sein. Lorsque vous essayerez de le remettre directement au sein, vous pourriez rencontrer certaines difficultés.

Et si elle s'avère nécessaire, il faudrait idéalement que ce ne soit qu'une solution transitoire.

Le lait maternel peut changer de couleur

La composition nutritionnelle modifie la couleur. Après la naissance, le premier lait appelé colostrum peut présenter diverses couleurs. Plus tard, le lait mature peut être translucide, parfois presque bleuté. Le lait est toujours adapté aux besoins du bébé quelque soit sa couleur.

Mes seins sont trop petits pour allaiter

La quantité de lait n'est pas liée à la taille de la poitrine.

Des petits seins produisent du lait maternel en quantité suffisante pour allaiter le bébé.

Avant l'entrée de mon bébé en milieu d'accueil, je dois le préparer à boire le lait maternel autrement qu'au sein



Deux façons de faire sont à envisager en fonction de vous et de votre enfant :

- Donner occasionnellement de petites quantités de lait maternel (à la tasse, à la cuillère, au biberon...) une à deux semaines précédant l'entrée en milieu d'accueil. Si possible, par une autre personne que la maman, en son absence, à un moment où bébé n'a pas trop faim.
- Poursuivre l'allaitement jusqu'à l'entrée en milieu d'accueil et durant la période de familiarisation, donner le lait maternel dans un récipient adapté : tasse, cuillère, biberon...

VOS SEINS SONT-ILS DOULOUREUX ?



MAMELONS SENSIBLES ET DOULOUREUX

Les premiers jours, vos mamelons sont souvent sensibles et parfois douloureux. Cette hypersensibilité est tout à fait normale. Elle est plus marquée les 3 premiers jours mais s'atténue en général après 8 à 10 jours. La cause, qui est en partie hormonale, peut être accentuée par d'autres facteurs comme une mauvaise prise du sein par le bébé. Si la douleur est très importante et persiste il faut demander de l'aide auprès d'un professionnel de santé.

LA MONTÉE DE LAIT

L'expression « montée de lait » donne parfois une idée erronée de ce qui se produit. En effet, le lait ne « monte » pas dans les seins. Si vos seins sont gonflés, tendus et douloureux, c'est parce que la circulation sanguine y est plus importante pour permettre le début de l'allaitement. Ce phénomène de congestion apparaît environ 3 jours après l'accouchement, parfois plus tard. Votre température corporelle peut monter légèrement.

LES CREVASSES

Ce sont des petites lésions du mamelon qui apparaissent souvent les premiers jours de l'allaitement. Elles sont douloureuses et peuvent s'infecter. Pour limiter leur apparition, veillez notamment à bien positionner le bébé au sein. Evitez d'étirer le sein pour dégager le nez du bébé et ne retirez pas le bébé du sein trop brusquement. L'application de lait maternel ou d'une crème à base de lanoline peut vous soulager.

ENGORGEMENT

C'est une tension très douloureuse d'un ou des deux seins. Ceux-ci sont alors anormalement chauds, douloureux et tendus. L'engorgement peut rendre la prise du sein difficile, gêner l'écoulement du lait et s'associer à d'autres signes (frissons, courbatures, fièvre...).

Ces sensations peuvent survenir à tout moment de l'allaitement mais surtout quand les tétées sont trop courtes, peu nombreuses ou trop espacées. Pour atténuer la tension des seins, n'hésitez pas à mettre fréquemment votre bébé au sein. Un soulagement efficace peut être apporté par des massages de l'aréole et par des douches chaudes pour faciliter l'écoulement du lait.

MASTITE

C'est une inflammation du sein qui peut parfois évoluer vers l'infection. La mastite touche généralement un seul des deux seins à la fois. Une partie du sein est rouge, chaude et douloureuse. A ces symptômes locaux peuvent parfois s'ajouter d'autres tels que de la fièvre, des frissons, des courbatures, de la fatigue. La maman doit se reposer, le repos est essentiel.

Les conseils sont les mêmes que pour l'engorgement. Le bébé doit téter régulièrement, surtout le sein atteint. Si la situation ne s'améliore pas dans les 12 à 36 heures, il vaut mieux consulter un médecin pour évaluer la nécessité de débiter un traitement (antidouleur, antibiotique).



L'équipe de la consultation ONE est disponible pour vous accompagner durant votre période d'allaitement maternel.

N'hésitez pas à consulter aussi nos autres brochures.

