



Livret d'allaitement maternel

Service Maternité
du Centre Hospitalier Alpes Léman

www.ch-alpes-leman.fr



Vous venez de mettre au monde votre bébé, ou vos jumeaux. La décision d'allaiter vous appartient, le meilleur choix est celui que vous faites pour votre bien-être et celui de votre enfant.

Le lait maternel est un aliment unique, de qualité irremplaçable

L'allaitement maternel est l'un des premiers facteurs de protection durable de la santé de l'enfant et la mère. L'OMS (organisation de la santé) recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois révolus ou plus accompagné d'une alimentation diversifiée. Quel que soit la durée, même courte, l'allaitement reste toujours bénéfique

Votre conjoint a sa place aussi dans l'allaitement par son soutien et l'apaisement si besoin qu'il peut vous apporter à tous les deux. Il pourra également nouer des moments privilégiés avec son enfant au moment, des câlins, du change, du bain, des promenades...

Mes premières tétées

Pour s'adapter à son nouvel environnement, votre bébé a besoin de sentir la chaleur de votre corps, de sentir l'odeur de votre peau, d'entendre votre voix et les battements de votre cœur. Le peau à peau est idéal pour favoriser cette nouvelle adaptation, n'hésitez pas à le pratiquer régulièrement les premiers jours. Il sera bénéfique pour vous et votre bébé (Cf page peau à peau).

Le démarrage précoce de l'allaitement maternel est recommandé pour faciliter sa mise en route. Un certain temps est nécessaire à votre bébé pour trouver le sein. Cette première rencontre est importante. Les premières tétées sont un moment d'apprentissage pour vous et votre enfant. Elles demandent beaucoup de temps et de patience, d'intimité et de confort. Il est normal que les mamelons soient sensibles les premiers jours.

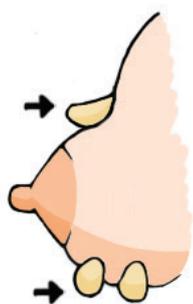
L'équipe soignante vous montrera

- Lorsque bébé avale du lait au cours de la tété (la déglutition)
- Comment faire de l'expression manuelle de colostrum

L'expression manuelle du lait

L'expression manuelle du lait vous permet de nourrir bébé lorsqu'il dort beaucoup ou lorsqu'une tétée n'est pas assez nutritive.

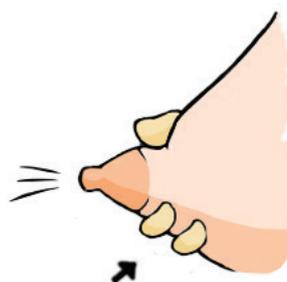
Elle permet d'optimiser le lancement de la lactation.



Poussez vers la cage thoracique



Roulez



Cessez de rouler



Pincer



Glisser



Etirer

Schéma de l'expression manuelle du lait

Rythme des tétées

Combien de tétées en 24 h ?

Il n'y a pas de limite au nombre de tétées, pas d'intervalle fixe à respecter. En moyenne, un bébé peut téter 8 à 12 fois par 24h, y compris la nuit dès le premier jour. Pendant le 1er mois un intervalle entre 2 tétées peut être de 5h maximum. Plus vos seins seront stimulés durant cette période, plus la capacité de stockage de vos seins sera importante.

Observez les signes d'éveil de votre enfant (Cf page photo), proposer lui le sein sans restriction dès qu'il montre des signes de recherche, c'est dans ce moment-là qu'il sera le plus efficace, qu'il prendra le sein d'une façon optimale.

Observez votre bébé pendant la tétée. Il n'y a pas de durée définie pour une tétée. Votre bébé va trouver sa cadence. Laisser le au sein tant que vous repérez des déglutitions.

Qu'est-ce qu'une tétée efficace ?

Durant votre séjour, vous apprendrez à faire la différence entre une tétée efficace durant laquelle votre bébé s'alimente et une tétée « plaisir » ou de « tétouillage ». Lors d'une tétée efficace et nutritive, votre bébé est bien éveillé. Les mouvements de succion sont amples et rythmés. Le rythme est lent et régulier. Votre bébé fait de longues séries de succions entrecoupées de courtes pauses, sans lâcher le sein. On entend des déglutitions.

Repères de confiance

- Votre bébé est repu et apaisé, il peut lâcher le sein
- La maman a soif, peut se sentir fatiguée mais détendue à la fin de la tétée
- Les seins sont plus souples après la tétée
- Reprise de poids après la montée de lait. Bébé retrouvera son poids de naissance au maximum à 10 jours de vie

Les selles :

Les selles sont un fidèle témoin du bon fonctionnement de la lactation. Son nombre est au minimum de 3 /24h le premier mois. Elles sont liquides, jaunes d'or, granuleuses type « moutarde à l'ancienne »

Les urines :

5/6 couches mouillées / 24 h après la montée de lait.

*Faites vous confiance, faite confiance a votre enfant
avec le temps vous vous sentirez plus a l'aise*

Quand faire téter bébé ?



JE BOUGE MES BRAS,
JE M'ÉTIRE



JE BAILLE



JE SUIS CALME
ET ATTENTIF



JE SORS
MA LANGUE



J'ARRIVE À SUCER
MES DOIGTS...



...QUAND ILS
PASSENT...



... PRÈS DE
MA BOUCHE



JE SUIS TROP AGITÉ,
J'AI BESOIN D'ÊTRE APAISÉ
AVANT LA TÊTÉE



JE DORS PROFONDEMENT,
JE SUIS PARFAITEMENT
IMMOBILE

Dès la fin de la grossesse et pendant les premiers jours de vie de votre bébé, vos seins produisent du colostrum très riche en protéines et en anticorps. Il est parfaitement adapté à votre enfant les 1ers jours de vie. Il est d'aspect épais et gras, de couleur transparent de jaune orangé. Il couvre les besoins de votre bébé en quantité adaptée et favorise l'élimination du méconium (1ères selles noires).

Mise en route de la lactation

J1-J2 : Une perte de poids modérée est naturelle au cours de cette période. La montée de lait se prépare, votre bébé réclame de plus en plus. Le colostrum est de + en + abondant, les seins commencent à être lourds et chaud. Votre bébé risque d'être un peu agité et de vouloir beaucoup téter.

J3-J4 : La montée de lait s'installe. Votre bébé avale du lait à chaque succion. Lorsqu'il est rassasié, il lâche le sein et s'endort.

Jusqu'à 1 mois : Il tète au moins 8 tétées par 24 h

Plus bébé tète de manière régulière et efficace, plus vous produisez du lait

Capacité de l'estomac de bébé au cours de la première semaine

1^{er} jour  =  5-7 ml

3^{ème} jour  =  22-27 ml

7^{ème} jour  =  45-60ml

Le peau à peau

Les bienfaits pour votre bébé



- ♥ Stabilise sa température, sa respiration et son rythme cardiaque
- ♥ Diminue sa perte de poids des premiers jours
- ♥ Régule son rythme éveil / sommeil
- ♥ Diminue ses pleurs, les signes de stress
- ♥ Calme la douleur
- ♥ Régule son taux de sucre
- ♥ Encourage votre bébé à se réveiller et à téter au sein comme au biberon
- ♥ Aide le démarrage de l'allaitement maternel, en stimulant ses réflexes innés
- ♥ Renforce son immunité

Les bienfaits pour les parents



- ♥ Améliore la récupération de la mère après l'accouchement
- ♥ Apaise par la sécrétion de l'ocytocine, l'hormone du bien-être
- ♥ Réduit le stress parental
- ♥ Diminue l'anxiété et le risque de dépression
- ♥ Augmente le sentiment de compétence parentale
- ♥ Favorise l'attachement
- ♥ Aide le démarrage de l'allaitement maternel, en favorisant l'éjection du lait



Quand faire le peau à peau?

- Après le bain
- Quand votre bébé pleure pour le calmer
- Pour faciliter la prise du sein
- Le soir, après le départ des visites ou avant de vous coucher
- Aussi souvent que vous le souhaitez

Bien s'installer

- Installez-vous confortablement en position demi- assise (à 45°), ne soyez pas seul avec lui si vous risquez de vous endormir
- Il est conseillé de porter un bandeau ou tube en tissu élastique pour maintenir votre bébé
- Bébé a posé sa tête au-dessus des seins, poitrine contre poitrine. Sa tête est sur le côté, son nez est dégagé, vous voyez son visage. Il porte un bonnet, des chaussettes et est recouvert d'une couverture

Les positions d'allaitement



Position BN

Votre bébé exprime librement tous ses réflexes grâce aux appuis de ses pieds et de ses mains. Il redresse la tête, ouvre la bouche à l'approche du sein. La prise du sein est spontanée



Position madonne inversée

vous bébé est posé sur les genoux. Soutenez sa nuque avec votre main gauche pour donner le sein droit. Lorsqu'il ouvre grand sa bouche approchez le de votre sein.



Position couchée

Vous êtes couchés sur le côté, bébé face à vous. Ventre contre ventre sa tête repose sur le lit, son bras sous votre sein



Position berceuse ou madonne

Vous êtes assise, bébé sur le côté face à vous, sa tête sur votre avant-bras, ventre contre ventre, ses bras de chaque côté de votre sein.



Position ballon de rugby

Vvous êtes assise, bébé repose sur le côté, son ventre contre vous, ses pieds vers l'arrière. Son dos et sa tête sont soutenus par l'avant-bras et votre main.

La bonne position est celle qui vous convient et vous permet d'obtenir des tétées indolores.

Les points essentiels :

Pour maman

- Être au calme
- Être installée confortablement et sans douleur : installation du coussin d'allaitement selon la position choisie enroulé en C pour caler le dos

Pour bébé

- Veiller à l'alignement de l'oreille, l'épaule et la hanche
- Ventre contre ventre
- Son nez à la hauteur de votre mamelon, bouche grande ouverte
- Les lèvres retroussées lors de la tétée

Il est important de varier les positions d'allaitement afin d'éviter les crevasses et de bien drainer tout le sein.

L'équipe de la maternité est là pour vous soutenir dans votre allaitement. Nous passons régulièrement vous voir dans votre chambre. Si vous avez besoin de confirmer les positions, que vous avez des questions, faites appel à nous.

Et pour vous **maman...**

Alimentation

Votre bébé a fait l'apprentissage du goût à travers le liquide amniotique et aujourd'hui grâce au lait maternel.

Il est important de manger équilibré et à votre faim, de vous hydrater (1 à 2 l par jour) de boisson tel que de l'eau, tisane. Tout régime est à proscrire pendant la durée de l'allaitement.

Tous les aliments peuvent être consommés en quantité raisonnable, excepté l'alcool, les excitants (thé, café, sodas) et toute autre substance addictive (cannabis, drogue...).

Si vous fumez, il est préférable d'éviter ou de limiter votre consommation (si vous fumez, essayez dans la mesure du possible de le faire après une tétée, à l'extérieur, à distance de votre bébé et de vous laver les mains). **A l'hôpital, vous avez la possibilité de rencontrer une tabacologue.**

N'hésitez pas à en faire la demande. Elle peut vous aider.

Hygiène de vie

- Portez un soutien-gorge de taille adaptée
- Une douche par jour est conseillée
- Les visites multiples sont source de fatigue pour vous et votre bébé
- Il est indispensable de bien se reposer (profitez des siestes de votre enfant pour dormir)



Les incidents de parcours et solutions

Les crevasses

Au début de l'allaitement, les mamelons peuvent être irrités par la succion, surtout si la position de votre bébé n'est pas optimale. Petit à petit vous serez tous les deux plus à l'aise dans le positionnement et la douleur disparaîtra. Il arrive aussi que l'irritation s'aggrave et se transforme en crevasses.

Comment prévenir et soigner :

- Il est important d'avoir une bonne hygiène des mains
- Vérifiez et variez la position de votre bébé lors des tétées, vous pouvez faire perler une goutte de lait pour faciliter la prise du sein
- Hydratez l'aréole avec quelques gouttes de lait maternel et /ou crème à base de Lanoline purifiée ou miel médical en fin de tétées (il n'est pas nécessaire de rincer avant la mise aux seins)

L'engorgement

L'engorgement peut survenir à tout moment de l'allaitement mais se rencontre le plus souvent le premier mois.

Il se produit quand les seins ne sont pas suffisamment assouplis par les tétées.

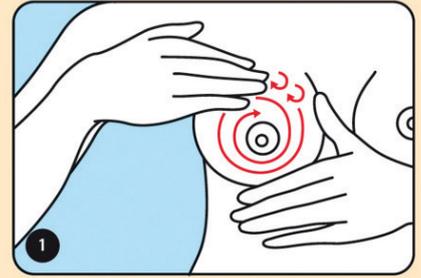
Il se caractérise par différents signes :

- Douleur
- Rougeur
- Seins tendus
- Fatigue générale
- Diminution ou absence d'éjection du lait

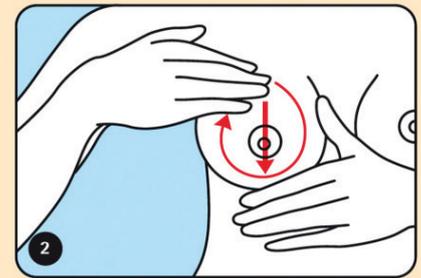
Comment prévenir et soigner :

- Tétées fréquentes et efficaces toutes les 3h
- Massage des seins avant les tétées pour assouplir et favoriser l'écoulement du lait soit sous la douche chaude, par cataplasme chaud ou massage au verre
- Application de glace ou compresses froides entre les tétées pour calmer la douleur et diminuer le gonflement des seins.
- La technique du verre (voir avec les professionnels)
- Application de feuilles de choux vert fraîches ou congelées.

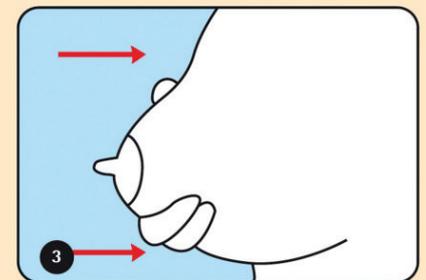
Schéma du massage et de l'expression manuelle du lait



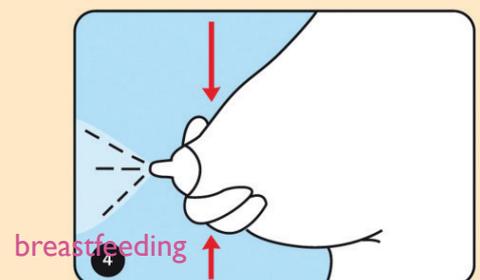
Massage aréolaire : avec trois ou quatre doigts, effectuez des mouvements circulaires de l'extérieur du sein vers l'aréole.



Avec les mains à plat, avancez progressivement de l'extérieur vers l'aréole, jusqu'au mamelon. Répétez l'opération tout autour de la circonférence des seins.



Expression manuelle du lait : placez votre pouce (au-dessus), l'index et le majeur (en dessous), à 2 ou 3 cm en arrière de l'aréole, en formant la lettre C. Pressez doucement, tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique,



en rapprochant doucement les doigts sans les déplacer sur la peau (risque de douleur). Répétez ce mouvement jusqu'à ce que le lait ne coule plus, ensuite déplacez vos doigts tout autour du sein et recommencez.

Et après ?

Dès votre sortie de la maternité sollicitez votre sage-femme libérale ou la PMI de votre secteur pour vous soutenir, répondre à vos questions et peser votre bébé. Il est nécessaire dans le premier mois de surveiller le poids de votre enfant au moins 1 fois /semaine.

La reprise du travail ne signifie pas l'arrêt de l'allaitement. L'articulation de l'allaitement et la reprise du travail peut se décliner de différentes manières (tirer le lait à son domicile et ou sur le lieu de travail, nourrir votre bébé le matin, le soir...). Le code du travail prévoit un aménagement du temps de travail dont il faut discuter avec votre employeur.

Recueillir et conserver son lait

Le recueil du lait destiné à votre bébé peut se faire manuellement ou avec un tire lait en respectant les règles d'hygiène.

1. Lavez-vous les mains
2. Installez-vous dans un endroit propre et au calme
3. Utilisez du matériel adapté (téterelle de taille adaptée, récipient de stockage)
4. Notez la date et l'heure du recueil
5. Nettoyez votre matériel et rangez le dans un endroit propre

Le lait se conserve :

- 4h à température ambiante (19-25°C)
- 48 h au réfrigérateur (en évitant de le poser dans la porte) à une température inférieure ou égale à 4° C (le réfrigérateur doit être nettoyé une fois /mois). Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure.
- 4 mois au congélateur : décongelez le lait du plus ancien au plus récent, en le décongelant au réfrigérateur. Le lait maternel décongelé ne doit pas être recongelé.
- Ne mélangez pas du lait maternel que vous venez de tirer avec du lait qui n'a pas la même température ou déjà congelé.
- Les durées de conservation du lait maternel sont cumulables

Pour réchauffer le lait :

- Au bain-marie ou au chauffe biberon ou sous le robinet d'eau chaude
- Ne pas utiliser de micro-onde
- Vérifier la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de l'avant-bras



Ce qui doit vous interpeler dans le premier mois :

- Les tétées sont espacées : moins de 5 à 6 par jour
- Les déglutitions sont rares et irrégulières
- Votre bébé pleure tout le temps ou dort beaucoup
- Le volume des selles et des urines a brutalement changé et diminué

CONTACTS SOUTENANTS

SOLIDARILAIT 74

10 rue de la Louvatière 74960 CRAN GEVRIER
www.solidarilait74.info
Email : contact@solidarilait74.info
Téléphone : 09 53 21 04 21

SOLIDARILAIT NATIONAL

wwwsolidarilait.org
Téléphone 7 jrs/7 : 01 40 44 70 70

SOS ANNECY ALLAITEMENT

www.annecyallaitement.fr/profil/
Contact : Marie-France Coyen
Téléphone : 06 33 18 07 80

ALLAITEMENT MATERNEL - RP2S

www.rp2s.fr

LEACHE LEAGUE 74

74-LLLac d'Annecy
Animatrices :
e-mail : Aurélie : aurelie.polese@lllfrance.org
Céline : celine.lllfrance74@gmail.com
74- LLLac Léman Allaitement
Animatrices : Anne-Violaine : 04 50 73 98 68

ASSOCIATION FRANÇAISE DES CONSULTANTS EN LACTATION :

www.consultants-lactation.org
www.consultants-lactation.org/tag/74/

COORDINATION FRANÇAISE POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL (COFAM)

www.coordination-allaitement.org

LACTARIUM AUVERGNE RHONE-ALPES

Hôpital de la Croix Rousse
103 Grande Rue de la Croix rousse
69317 Lyon Cédex 04
Téléphone de 8h à 16h : 04 72 00 41 43

IPA- INFORMATION POUR L'ALLAITEMENT

271 rues Dugueslin 690003 Lyon
Téléphone : 09 52 83 59 13

Vous allaiterez plus longtemps
si vous êtes soutenues
par votre entourage,
un réseau de mamans
ou par des professionnels

