

L'allaitement maternel

Livret à destination des futurs parents

Préparation à l'allaitement maternel.



Dans cette brochure, nous souhaitons partager avec vous quelques conseils pour allaiter au mieux votre nourrisson. L'allaitement maternel a de nombreux avantages pour votre bébé.

Sommaire

- Le lait maternel
- Quelques conseils
- La fréquence des tétées en début d'allaitement
- La bonne prise du sein
- Quelques indices pour savoir si votre bébé a assez bu
- Les différentes positions au sein
- Vous avez accouché d'un bébé prématuré

**“Plus l’allaitement
maternel est
prolongé, plus
ses bienfaits sont
importants.”**

Le lait maternel

Le lait maternel est reconnu comme le meilleur aliment adapté pour votre bébé. Il présente de nombreux avantages pour vous et votre enfant.

Pour la maman :

- > Le lait maternel ne coûte rien;
- > Diminution de risque d'anémie ou d'ostéoporose après la ménopause;
- > Vous retrouvez plus rapidement votre ligne.

Pour le bébé :

- > Diminue les infections digestives, de la sphère ORL, pulmonaires, urinaires, les risques d'obésité et de diabète.



Quelques conseils pour l'allaitement

- > **L'accompagnement est important.**
N'hésitez pas à demander de l'aide et à poser des questions aux infirmier(ère)s ou à d'autres mamans ayant déjà allaité;
- > Le bébé doit idéalement être placé tôt au sein après l'accouchement (dans les 2h);
- > Les tétées sont fréquentes et efficaces (8 à 12 fois / 24h);
- > La montée de lait entre J3 et J5;
- > Les tétées se font à l'éveil calme de l'enfant, quand il est prêt à téter (bouche ouverte, sort la langue, etc.);
- > Si votre bébé a besoin de succion, évitez les sucettes, tétines ou bouts de sein car votre bébé risque de moins téter au sein (risque de confusion sein-tétine).

La fréquence des tétées en début d'allaitement

Au début de votre allaitement, les tétées se font à l'éveil du bébé avec un minimum de 8 à 12 tétées / 24h. Ensuite, l'allaitement se fait à la demande.

Le nourrisson peut réclamer toutes les 3 heures ou plus mais, progressivement, il ajustera le nombre de ses tétées à ses besoins.

La durée de la tétée est variable, votre bébé décidera lui-même quand elle se termine.



La bonne prise du sein



Installez-vous confortablement.

- ✓ Votre bébé aura une grande bouche avec sa langue en gouttière (petite cuillère).
- ✓ Placez le nez à la hauteur du mamelon, léger appui dans le dos de votre bébé pour que son menton touche le sein en premier, puis il sera très enfoncé dans votre sein pendant la tétée. Le nez du bébé est bien dégagé.
- ✓ Votre bébé se détend au sein.
- ✓ Ses lèvres sont très ourlées vers l'extérieur.
- ✓ Dans toutes les positions, l'oreille, l'épaule et la hanche de votre bébé sont alignées.



Cette position n'est pas correcte :

- ✗ Le menton de votre bébé ne touche pas le sein.
- ✗ Il suce juste le bout du mamelon, vous risquez alors de présenter des douleurs aux mamelons.

L'allaitement peut prendre du temps à se mettre en place, c'est parfaitement normal. Faites-vous confiance et n'hésitez surtout pas à vous faire aider par nos sages-femmes.

Quelques indices pour savoir si votre bébé a assez bu

S



Selles

Les selles sont jaunes et semi-liquides.

U



Urines

Votre bébé urine au moins 6 fois / 24h. Les langes sont lourds (poids d'un œuf) et ce dès l'apparition de la congestion mammaire (+/- J3).

C



Cri

Il se manifeste.

C



Coloration

La peau de votre bébé est rose et élastique.

E



Éveil

Votre bébé réclame régulièrement. Il boit 8 à 12 fois / 24h.

S



Succion efficace

Mouvements rapides en début de tétée puis mouvements amples et réguliers.

Les différentes positions au sein



Madone classique



Position califourchon



Position couchée



Ballon de rugby

Crevasses

Il est possible que vous ayez des crevasses. Elles peuvent faire très mal et rendre l'allaitement douloureux. Si vous souffrez de crevasses :

- > Prenez contact avec une consultante en lactation afin de vérifier la prise au sein;
- > Mettez quelques gouttes de lait maternel et de la pommade Lansinoh sur votre mamelon. Veillez à avoir une bonne hygiène des mains avant un contact avec le mamelon afin d'éviter les risques d'infection.

Dans le cas où les douleurs persistent, n'hésitez pas à demander conseil à nos sages-femmes.

Engorgement du sein

Durant votre allaitement, vous pouvez également avoir un engorgement du sein. Le sein est tendu, dur, gonflé et douloureux. Il s'agit d'une congestion et non d'un «trop plein» de lait.

Pour l'éviter :

- > Mettez votre bébé fréquemment au sein;
- > Portez un soutien-gorge adapté;
- > Vérifiez la bonne position du bébé;
- > Alternez les positions.

Pour traiter l'engorgement :

- > Mettez du chaud sur votre sein pendant 20 minutes avant la tétée;
- > Mettez du froid après la tétée (feuille de chou blanc au frigo);
- > Réalisez l'expression manuelle afin d'assouplir le sein;
- > Extrayez manuellement ou au tire-lait si, après la tétée, le sein reste tendu;
- > Si vous avez de la fièvre et/ou que vous présentez un placard rouge sur le sein, il est important de prendre conseil auprès de votre sage-femme ou votre médecin.

Vous avez accouché d'un bébé prématuré

La naissance d'un enfant prématuré est un événement bouleversant pour les parents. Il vous apparaît peut-être secondaire de songer à l'allaitement de votre petit mais votre lait reste le meilleur aliment pour lui.

Même séparé de vous, votre bébé peut recevoir votre lait. Il pourra bénéficier de tous ses bienfaits.

Les premiers jours au centre néonatal

Les premières mises au sein dépendront de la stabilité de votre enfant. C'est souvent la fatigue de votre bébé, les phases d'éveil insuffisantes, la faiblesse de succion qui font que la mise au sein est reportée à quelques jours voire quelques semaines.

En attendant ces moments, privilégiez **le contact peau-à-peau**.



Les avantages du contact peau-à-peau

- > Continuité de la vie intra-utérine;
- > Votre bébé ressent de la chaleur, du calme et de la douceur;
- > Meilleur taux de glycémie chez le bébé;
- > Meilleure oxygénation;
- > Renforce les liens affectifs;
- > ...

Le plus important est de bien booster votre allaitement car votre bébé aura plus de difficultés à prendre de grandes quantités de lait au sein.

Tirez votre lait 6 à 8 fois / 24h grâce à un tire-lait électrique dès que vous pouvez le faire. Essayez de ne pas dépasser plus de 6h d'intervalle entre les périodes d'expression.

Au début, il est normal de n'avoir que quelques gouttes de lait mais elles sont précieuses, cela s'appelle le colostrum.

N'hésitez pas à demander de l'aide et à poser des questions aux sages-femmes ou à d'autres mamans ayant déjà allaité.

Consultation allaitement

Vous souhaitez recevoir un suivi personnalisé de votre allaitement ? Vous vous posez des questions ? Une équipe de consultantes en lactation est là pour vous aider.

CHRSM - site Sambre :

Sages-femmes en consultation gynécologique : 071 26 52 14



Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

CHRSM - site Sambre

Rue Chère-Voie, 75

5060 Sambreville

Tél.: +32 (0)71 26 52 11

www.chrvs.be

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: févr. 2023
Brochure à destination des patients
du CHRSM - site Sambre

Illustrations source ONE
Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Stéphane Rillaerts
CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75 - 5060 Sambreville

Service de Maternité

Bureau infirmier(ère)s

071 26 50 76

Localisation

1er étage

Néonatalogie

Bureau infirmier(ère)s

071 26 50 66

Localisation

1er étage