

## Faire face aux petits incidents de parcours

▶ **En début d'allaitement, vos seins gorgés peuvent être douloureux**

Faites téter Bébé plus souvent, massez vos seins sous un jet d'eau chaude. Portez un soutien-gorge qui ne comprime pas votre poitrine.

Si des traînées rouges apparaissent, que vos seins deviennent chauds et/ou si vous avez de la fièvre, consultez votre médecin ou votre sage-femme.

▶ **Pour prévenir les crevasses**

Soignez la position de bébé au sein. Portez des soutiens gorges adaptés, en vous méfiant des coutures, séchez soigneusement le mamelon après chaque tétée, bannissez les solutions désinfectantes/alcoolisées et appliquez une pommade grasse protectrice qui laisse respirer la peau, demandez conseil à votre sage-femme. Vous pouvez également étaler une goutte de lait sur le mamelon après chaque tétée.

*L'allaitement au sein est la solution la plus facile et la plus sûre. En cas d'impossibilité d'allaiter directement, les méthodes de recueil (tire-lait manuel ou électrique, expression manuelle) peuvent vous être expliquées à la maternité, dans les centres de la protection maternelle et infantile (PMI), par votre sage-femme ou auprès d'une association. Vous pouvez également télécharger un dépliant, réalisé par le ministère de la Santé à l'adresse Internet : [www.sante.gouv.fr/htm/dossiers/lait\\_maternel/lait\\_maternel.pdf](http://www.sante.gouv.fr/htm/dossiers/lait_maternel/lait_maternel.pdf).*

▶ **Les irritations et les crevasses du sein**

Elles correspondent à des lésions au niveau du mamelon et parfois de l'aréole. Elles peuvent être douloureuses, peuvent saigner et peuvent être dues à une mauvaise position de Bébé lors de la tétée.

Une hygiène inadaptée (utilisation de produits asséchants) et une humidité excessive du mamelon peuvent aussi en être la cause.

▶ **Baisse de la production lactée**

Généralement temporaire, elle est souvent liée à une fatigue maternelle, de l'anxiété, des tétées trop peu fréquentes, une succion incorrecte, des besoins élevés de Bébé, notamment dans les phases de croissance (à 10 j, 3 sem, 6 sem, 3 et 6 mois). Reposez-vous, faites des siestes, installez plus fréquemment Bébé au sein.

Plus vous stimulez vos seins par des tétées répétées, plus vous aurez de lait.

## 10 conditions pour le succès de l'allaitement maternel

recommandées par l'OMS et l'Unicef

1. Adopter une politique d'allaitement maternel formulée par écrit et systématiquement portée à la connaissance de tous les personnels soignants
2. Donner à tous les personnels soignants les compétences nécessaires pour mettre en oeuvre cette politique
3. Informer toutes les femmes enceintes des avantages de l'allaitement au sein et sa pratique
4. Aider les mères à commencer l'allaitement de leur enfant dans l'heure suivant la naissance
5. Indiquer aux mères comment pratiquer l'allaitement au sein et comment entretenir la lactation même si elles se trouvent séparées de leur nourrisson
6. Ne donner aux nouveaux-nés aucun aliment ni aucune boisson autre que le lait maternel, sauf indication médicale
7. Laisser l'enfant avec sa mère 24 heures par jour
8. Encourager l'allaitement à la demande de l'enfant
9. Ne donner aux enfants nourris au sein aucune tétine artificielle ou sucette
10. Encourager la constitution d'associations de soutien à l'allaitement maternel et leur adresser les mères dès leur sortie de l'hôpital ou de la clinique

### Les associations

Lactitude :  
[www.lactitude.com](http://www.lactitude.com)

Solidarilait :  
<http://perso.wanadoo.fr:anpalm>  
IPA Information pour l'allaitement :  
[www.info.allaitement.org](http://www.info.allaitement.org)  
La leche League France :  
[www.llfFrance.org](http://www.llfFrance.org)

La maternité reste à votre disposition :

Tél. 03 81 21 81 26  
ou 03 81 21 81 22  
ou 03 81 21 81 25

Conception graphique : cellule communication du CHRU



## L'allaitement maternel, un geste naturel



*La décision d'allaiter appartient à chaque femme et tous les choix sont respectables.*

*Par cette plaquette, nous espérons qu'il permettra à chaque maman de décider du mode d'allaitement en étant mieux informée et plus confiante.*

### Le lait maternel, un aliment sur mesure

Sa composition s'adapte automatiquement aux besoins de l'enfant. Il contient toujours la bonne quantité de protéines, de sucres, de lipides, de vitamines et de minéraux indispensables au développement de Bébé.

La composition du lait maternel varie avec l'âge de l'enfant, l'heure de la tétée et au cours d'une même tétée.

Facile à digérer, il protège Bébé contre certaines infections (diarrhées, infections respiratoires, otites...) et contre les allergies (eczéma, allergie cutanée et digestive, asthme...).

Pratique et économique, il est toujours disponible et à la bonne température, prêt à satisfaire les besoins de Bébé.

### Le lien mère-enfant

Au-delà de l'acte de nourrir, l'allaitement peut être un moment d'échange, de plaisir intense et de contact privilégié entre votre bébé et vous. L'allaitement est une façon de prolonger le lien affectif qui se tisse entre la maman et le bébé pendant la grossesse. Chaque maman vit et ressent ce moment à sa manière.

## L'allaitement s'installe en plusieurs étapes

Pendant la grossesse, la glande mammaire se développe et se prépare à l'allaitement. Elle est bien souvent déjà opérationnelle dès le 4<sup>e</sup> mois de grossesse (écoulement de colostrum).

Au moment de l'allaitement, c'est la succion correcte de Bébé qui déclenche, au bout de 3 à 4 minutes, le mécanisme de fabrication du lait.

La taille des seins n'influe pas sur la capacité à produire du lait. Les seins plus gros contiennent plus de graisse, sans influence sur la quantité de lait produite.

**Le colostrum :** sécrétion jaune-orangée avant la montée de lait, le colostrum est parfaitement adapté aux besoins de Bébé.

**La mise au sein précoce,** si possible dans les 2 heures après l'accouchement, favorise la montée de lait et provoque le réflexe de succion de Bébé. Pour favoriser la montée de lait, donnez le sein aussi souvent que Bébé le souhaite.

**La montée de lait :** 3<sup>e</sup> et 4<sup>e</sup> jours après l'accouchement. Les seins se gonflent et sont parfois tendus. Bébé réclame plus souvent : le lait, plus abondant, se digère très vite. Mettez-le au sein à sa demande et sans restriction, de jour comme de nuit.

**Les jours suivants,** les seins sont moins tendus, Bébé boit de plus grandes quantités. Le nombre et la durée des tétées varient d'un enfant à l'autre, d'une journée à l'autre (8 à 12 par 24h). C'est la demande de Bébé qui détermine l'offre. A ce stade, Bébé reste à un sein. S'il réclame encore, proposez-lui le deuxième sein.

Si les 1<sup>res</sup> semaines, les demandes sont anarchiques, progressivement Bébé va trouver son rythme.

Les mamelons sont très souvent sensibles les 1<sup>ers</sup> jours, cette douleur disparaissant progressivement.

## Quand mettre Bébé au sein ?

Lorsque l'enfant montre les premiers signes du besoin de téter ou, approximativement, toutes les 1 à 3 heures.

**Les signes du besoin de téter :**

- des mouvements de succion ;
- des bruits de succion ;
- les mains portées à la bouche ;
- des grognements doux ou de petites plaintes ;
- de l'agitation ;
- des pleurs (signe tardif).

**Pour aider l'enfant à se réveiller, on peut :**

- enlever les couvertures ;
- changer la couche du bébé ;
- le placer en peau à peau ;
- masser son dos, son abdomen, ses bras et ses jambes.

La mère allaite avec le premier sein jusqu'à ce que l'enfant semble satisfait.

## La tétée

**Bébé reçoit du lait quand :**

- il alterne succions, déglutitions et respirations à un rythme soutenu avec des pauses périodiques ;
- on entend des déglutitions ;
- ses mains et ses bras sont relâchés ;
- sa bouche est humide ;
- il est satisfait et content après les tétées.

## La prise au sein

**La tétée est confortable pour la mère et efficace pour Bébé s'il est bien installé :**

- il est bien soutenu et placé au niveau des seins de sa mère, face à elle et collé contre elle ;
- sa bouche est grande ouverte ; la plus grande partie de l'aréole est dans sa bouche ;
- la prise en bouche est asymétrique (plus d'aréole visible au-dessus de la bouche de Bébé) ;
- ses lèvres sont retroussées ;
- son menton touche le sein.

**Pour Bébé ouvrir GRAND la bouche, la mère peut :**

- soutenir son sein (prise en C majuscule, le pouce au-dessus, les autres doigts en dessous) ;
- tapoter avec le sein le milieu de la lèvre supérieure de Bébé ;
- quand il ouvre grand la bouche, le rapprocher rapidement du sein.

**La mère repère les signes suivants :**

- le sein s'assouplit durant la tétée ;
- la mère se détend ou somnole ;
- du lait coule du sein opposé pendant la tétée ;
- les premiers jours, elle a des contractions utérines ou un flux accru de lochies\* durant ou après la tétée.

\* Ecoulement utérin suite à l'accouchement

## Les positions



La tête appuyée sur un oreiller ou sur votre bras, le dos calé par des oreillers, Bébé est collé contre vous, sa tête au niveau du sein, sa tête soutenue par votre main libre et suffisamment loin du rebord du lit, pour ne pas tomber.



**La position classique en madone**

La tête du bébé est au niveau du coude, avec l'avant-bras soutenant le reste du corps. L'autre main est libre et peut soutenir le sein ou tapoter la main ou la joue de Bébé.



**La position sous le bras en ballon de rugby**



La tête de Bébé est positionnée dans l'une des mains de la mère et le reste de son corps le long du même avant-bras. Les pieds de Bébé pointent vers le dos et s'insèrent entre le bras et la taille.

La position allongée

## L'allaitement est en bonne voie

Bébé est en bonne santé, si :

- il ne perd pas plus de 7% de son poids de naissance ;
- il stabilise son poids aux environs du 3<sup>ème</sup> jour ;
- il reprend du poids progressivement à partir du 4<sup>ème</sup> jour ;
- il a au moins 3 selles chaque jour après le 1<sup>er</sup> jour (la première selle survient généralement dans les 8 heures qui suivent la naissance) ;
- ses selles évoluent de noires et collantes à vert grumeleux (le méconium), puis jaunes, puis souples et liquides au 4<sup>ème</sup> jour ;
- il a au moins 6 couches mouillées chaque jour à partir du 4<sup>ème</sup> jour avec une urine claire ou jaune pâle (la 1<sup>re</sup> urine survient généralement dans les 8 heures qui suivent la naissance) ;
- il tète sans restriction de temps environ 8 à 12 fois par 24 heures ;
- il prend du poids régulièrement.