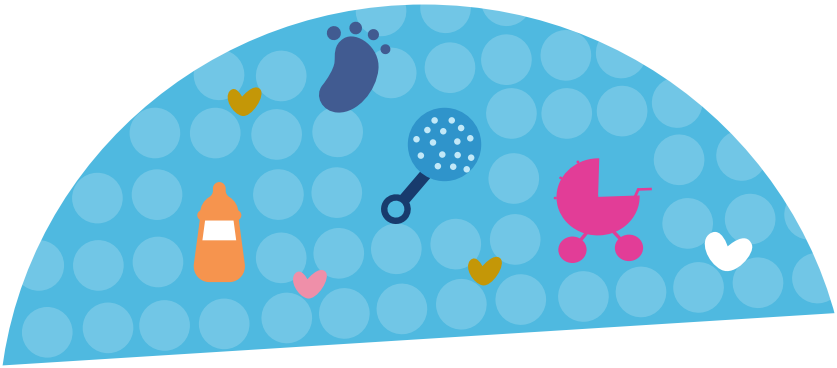
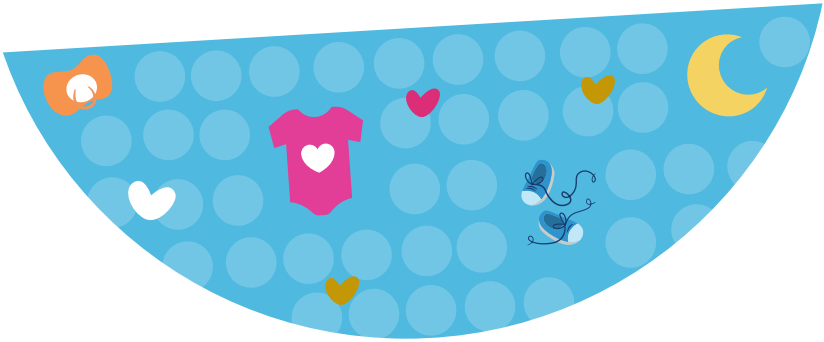
« Bien-être et bien naître »



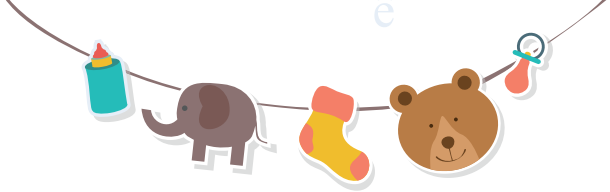
L'ALLAITEMENT MATERNEL



Maternité des Feugrais

CHI ELBEUF . LOUVIERS . VAL DE REUIL

www.chi-elbeuf-louviers.fr



Sommaire

Réussir son allaitement ? ..... p. 3

S'assurer que bébé prend assez de lait ..... p. 4

Les incidents que vous pouvez rencontrer ..... p. 5

Encourager votre lactaction ..... p. 6

Conservation du lait maternel / Sevrage ..... p. 6

Plus d'infos sur l'allaitement ..... p. 7

Contacts ..... p. 8

Allaitement au sein ou au biberon ?

Tout est question d'organisation et de préférence.

Chaque méthode relève d'un choix propre à chacun qui ne bouleverse en rien la relation mère-enfant.

Quelle que soit votre choix, un lien très fort se crée indubitablement avec votre enfant.

Voici quelques conseils qui vous aideront à bien alimenter bébé.

RÉUSSIR SON ALLAITEMENT

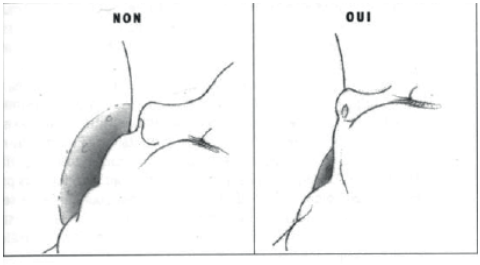
■ Mettre votre bébé en peau à peau à la naissance mais aussi après !

■ Une stimulation des seins dans les 2h qui suivent la naissance : par bébé ou par massage aréolaire.

■ Une bonne installation :

- Tête dans l'axe du corps, ventre du bébé en contact étroit avec la mère, tête libre de se défléchir, bébé maintenu.

- Mouvements de succion amples et lents



Bébé qui suce façon tétine
Le bébé a les gencives serrées. Éloigné de l'aréole, il prend « du bout des lèvres ».

Bébé qui tète bien façon sein
Bouche grande ouverte, langue sous l'aréole, le menton collé au sein, il prend à pleine bouche.

■ Reconnaitre quand bébé souhaite téter :

- Il ouvre la bouche, sort sa langue, porte son poing à la bouche.

- Il fait des mouvements de langue.

- Il tourne sa tête vers sa mère ou le sein.

- Il ouvre grand la bouche quand on stimule la lèvre supérieure avec le mamelon.

PLUSIEURS POSITIONS POSSIBLES :

S'ASSURER QUE BÉBÉ PREND ASSEZ DE LAIT

Vous ressentez des contractions utérines et avez des pertes de sang plus abondantes lors des tétées pendant les jours qui suivent l'accouchement.

Vous entendez votre bébé avaler tous les un ou deux mouvements de succion.

Proposer l'allaitement à votre bébé dès les phases d'éveil calme, soit 8-12 tétées efficaces sur 24h (n'attendez pas qu'il pleure).

➲ Le lait maternel se digère plus rapidement que les laits industriels et demande moins d'efforts au système digestif immature du nouveau-né ; ainsi le bébé nourri au sein a une demande plus fréquente que l'enfant alimenté au lait artificiel. Le lactose présent dans le lait maternel est très digeste pour votre bébé, il se digère en 20min.

Il mouille au moins 6 couches par jour.

Ses selles sont liquides jaune d'or, grumeleuses, fréquentes le 1er mois, variables ensuite.

Un suivi de son poids hebdomadaire le premier mois et mensuel ensuite, vous rassurera sur la bonne prise de poids de votre enfant (au moins 20g/jour).

Supplément en vitamine K1 : cette vitamine est donnée à la naissance et au 3ème jour de vie pour tous les nouveaux-nés pour prévenir d'un risque hémorragique, pour les nourrissons allaités exclusivement, une 3ème dose est prescrite à un mois de vie.

LES INCIDENTS QUE VOUS POUVEZ RENCONTRER

Douleurs et lésions du mamelon (crevasses)

Leur prévention repose sur un **positionnement correct de la mère et de son enfant dès les 1ères tétées.** Les causes sont avant tout d'ordre mécanique, souvent à l'origine d'une friction anormale entre le mamelon et la cavité buccale de l'enfant. Il est conseillé de mettre la plaie dans un environnement humide en évitant tout desséchement et formation de croûtes (lait maternel exprimé, crème à base de lanoline...) et d'identifier la ou les causes.

L'engorgement

Il s'agit d'une tension très douloureuse des seins, le plus souvent lors de la montée de lait, il faut **permettre par tous les moyens l'écoulement de lait** : des tétées fréquentes, l'évacuation du lait (manuelle ou par le biais d'un tire-lait manuel ou électrique), l'application de chaleur...

La mastite :

C'est une inflammation du sein qui peut éventuellement évoluer vers une infection. Des signes locaux apparaissent : rougeur, douleur et augmentation de la chaleur localement et de la fièvre fréquemment. Comme pour l'engorgement, **favoriser le drainage du sein en poursuivant l'allaitement et consulter votre sage-femme ou votre médecin.**

Bébé réclame plus, s'énerve au sein, ne semble pas rassasié ?

La plupart du temps, il s'agit d'un pic de croissance ou une période de maturation intense. Votre bébé réclame plus souvent et vous avez l'impression de ne plus avoir de lait car vos seins sont mous. Cette période est momentanée mais peut durer plusieurs jours, **la seule chose à faire est de se reposer et laisser faire votre bébé.** Ces pics se retrouvent souvent vers le 10ème jour, 3e et 6e semaines et 3e et 6e mois... Ils correspondent souvent à une nouvelle acquisition de votre bébé.

Que faire si une diminution de la production de lait survient avec un retentissement sur l'enfant ?

Favoriser des tétées brèves sur les deux seins, en alternant bien fréquemment.

Stimuler manuellement votre sein en fin de tétée. N'introduisez pas de compléments de lait artificiel en 1ère intention et favorisez les tétées efficaces.

Le réflexe d'éjection fort ou « REF »

Les symptômes peuvent être variés et non constants : selles fréquentes parfois vertes et mousseuses, tétées courtes, agitation pendant la tétée, déglutition bruyante, toux, fausse route, régurgitations fréquentes, coliques, pleurs...Certains bébés tolèrent mieux cette situation que d'autres. Un certain nombre de suggestions pourront être faites. **Il sera donc nécessaire d'être persévérante, d'essayer différentes techniques** qui pourront vous être proposées par les associations de soutien à l'allaitement maternel et/ou les professionnels de santé, et de voir ce qui vous convient le mieux.

La mycose ou candidose du sein et le muguet de l'enfant

La candidose provoque une douleur intense, à type de brûlure au niveau du mamelon, parfois une irritation. Le bébé peut avoir du muguet dans la bouche et un érythème fessier. **Des traitements locaux peuvent être nécessaires, consultez votre médecin.**

ENCOURAGER VOTRE LACTATION

Pour cela, une hygiène de vie simple est recommandée :

- Boire à sa soif.
- Manger à sa faim, équilibré et varié. Ce n'est pas une période favorable pour commencer un régime amincissant ou restrictif.
- Eviter toutes consommations à risques qui passent dans le lait : alcool, tabac, drogues, médicaments non prescrits par votre médecin…
- Limiter sa consommation de café et de thé.
- Privilégier quelques aliments qui boostent la lactation : quinoa, carottes, fenouil, topinambours cuits, lentilles, amandes, sésame, noix de cajou, pâte d'amande, dattes, blé, avoine, orge, sarrasin, du lait d'avoine, de la levure de bière, des graines germées de fenugrec, de luzerne, de soja vert. Il existe des tisanes à base de ces aliments, à boire sans modération.
- Enfin se reposer et prendre soin de soi : en profitant des siestes de bébé, le stress et la fatigue peuvent diminuer la production de lait…

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

Vous pouvez également **tirer votre lait** par exemple en cas de reprise de travail ou d'hyperlactation (1 femme sur 4 est hyperlactante).

Donner votre surplus de lait à un lactarium est un geste généreux, infiniment précieux pour des bébés fragiles ou malades.

La location d'un tire-lait vous sera remboursée avec une ordonnance de votre sage-femme ou de votre médecin. Seules les téterelles resteront partiellement à votre charge.

Il est important d'utiliser des téterelles adaptées à votre taille de mamelon. **Le tire-lait ne doit pas blesser !**

Il n'est pas utile de stériliser son matériel mais il faut impérativement le laver à l'eau savonneuse et bien le rincer.

Le lait peut se conserver :

- 4h à température ambiante
- 72h au réfrigérateur <4°C
- 4 mois au congélateur -18°C dans un récipient adapté, propre et hermétique

En pratique, conserver des petites quantités de lait pour limiter le gaspillage et faciliter la décongélation.

Pour décongeler votre lait, vous pouvez :

- le placer au minimum 6h avant consommation dans le réfrigérateur
- le réchauffer au bain marie hors du feu ou au chauffe biberon. L'utilisation des micro-ondes est à proscrire car il détruit les vitamines.
- le conserver 24h au réfrigérateur, après décongélation mais vous ne devez pas le recongeler.

LE SEVRAGE

N'arrêtez pas votre allaitement dès les 1ères difficultés, demandez de l'aide, faites-vous confiance.
Le sevrage doit se faire progressivement en diminuant le nombre de tétées et ce, sur plusieurs jours.

Plus d'infos sur l'allaitement

Adresses utiles :

Courbes de croissance appropriées aux enfants allaités
http://www.who.int/childgrowth/standards/weight_for_age/fr

Le guide de l'allaitement maternel INPES octobre 2009
http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf

La Leche League
http://www.lllfrance.org

Permanences téléphoniques et rencontres :

SOS allaitement 76 (Région de Rouen, Elbeuf, Doudeville)
https://sosallaitement76blog.wordpress.com

Parent Simplement (Communes de l'Andelle)
http://www.parentsimplement.org

La Voix Lactée (Région d'Evreux)
https://lavoixlacteeallaitementparentalite.wordpress.com

Pour les papas…parce que l'allaitement, c'est aussi une histoire de famille !
http://papallaitants.fr

Consultantes en lactation proches de chez vous

Centre médicosocial ou protection maternelle et infantile (PMI) de votre ville :
un professionnel répondra à vos questions ou vous orientera vers un autre professionnel

Lactarium « Docteur Raymond Fourcade »
www.lactarium-marmande.fr

Collectrices de secteur :
Madame Druaux Delaporte - 06.14.74.24.33 / Madame Kreiss - 06.14.74.24.21

L'équipe de la maternité reste disponible

24H/24 en cas de besoin :

02.32.96.35.30

N'hésitez pas à contacter votre sage femme, votre médecin traitant ou votre PMI, les professionnels de santé sont là pour vous écouter.

CENTRE HOSPITALIER INTERCOMMUNAL ELBEUF-LOUVIERS-VAL DE REUIL
Rue du docteur Villiers - 76410 Saint-Aubin-les-Elbeuf