



PÔLE SANTÉ



SAINT JEAN
MATERNITÉ

Guide de l'allaitement Maternel

Sommaire

GUIDE DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

<i>Pourquoi choisir d'allaiter ?</i>	5
<i>Physiologie de l'allaitement maternel</i>	8
<i>Technique d'expression du lait</i>	10
<i>Cas particuliers</i>	12
<i>Bien manger pendant l'allaitement</i>	14
<i>Conservation et transport du lait</i>	18
<i>Don de lait maternel</i>	20
<i>Accompagnement et soutien de votre projet d'allaitement</i>	22



Pourquoi choisir d'allaiter ?

01. Un lien privilégié établi

Durant l'allaitement, un lien particulier se tisse entre vous et votre enfant. **Le contact peau à peau fréquent permet au nouveau-né de prendre connaissance du monde qui l'entoure.**

Le lien d'attachement se réalise par l'odeur. L'enfant va reconnaître votre odeur ainsi que votre lait. Une confiance mutuelle est mise en place durant l'allaitement, d'une part par une confiance de votre enfant envers vous et d'autre part par une confiance en vous-même et envers votre enfant.

02. Une alimentation adaptée au nouveau-né

Le lait maternel est complexe et **inimitable**. Il couvre tous les besoins nécessaires pour une bonne croissance de votre enfant. Le lait maternel contient **toutes les vitamines et les minéraux nécessaires** au développement de votre bébé en bonne quantité. Le lait maternel est le seul à contenir du **bon cholestérol** qui permettra le développement favorable du système cérébral de votre enfant.

L'allaitement permet d'apporter les **omégas 3 et les acides gras essentiels pour un bon développement cérébral**. Le lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant, sa composition varie au cours de la tétée.

03. Les bienfaits de l'allaitement pour votre enfant

Le lait maternel permet une meilleure digestion, il ne fatigue ni les reins, ni le foie et diminue les gaz. En effet, le lait maternel est le mieux adapté à son organisme. Il est déconseillé de donner du lait de vache au nourrisson, du fait de sa forte teneur en protéines et en lipides.

Le lait maternel est **riche en caséine**, protéine qui permet une bonne assimilation des sels minéraux. De plus, la teneur en protéines du lait maternel est **totalemtent adaptée au système rénal** de votre enfant.

Le lait maternel est riche en anticorps, surtout lors des 14 premiers jours et notamment grâce au colostrum. Le système immunitaire de votre enfant étant encore immature, l'allaitement lui permet d'être protégé contre les microbes. Il permet également de diminuer le risque de développer des pathologies ORL.

Le lait maternel est le seul lait à contenir des oligosaccharides qui constituent de véritables prébiotiques : en effet, ils ont un rôle avéré dans la protection vis à vis des infections digestives et favorisent le développement d'une flore microbienne qui protège la muqueuse intestinale contre les agressions bactériennes.

Le lait maternel contribuerait à réduire le risque d'allergies des enfants prédisposés au niveau familial.



L'allaitement permet un bon développement cognitif et diminue le risque d'hyperactivité. Le lait maternel contient une hormone qui favorise l'endormissement et la satiété. L'allaitement préviendrait de l'obésité chez les enfants à risque.

04. Les bienfaits de l'allaitement pour la maman

L'allaitement permet de diminuer l'apparition de certains cancers tels que le cancer du sein et le cancer des ovaires et de réduire le risque de diabète. L'allaitement favorise les contractions et accélère ainsi la réduction de la taille de l'utérus. L'allaitement contribue à une perte de poids plus rapide. Les femmes qui allaitent présentent un risque réduit de dépression post-partum.

05. Les avantages de l'allaitement sur la vie quotidienne

01

La praticité

Le lait est toujours à portée de main et à la bonne température. De plus le lait maternel peut être stocké au réfrigérateur pendant 4 jours ou au congélateur durant 4 mois.

02

Le coût

03

Le respect de l'environnement

Il n'y a rien de plus écologique que l'allaitement maternel.

Conservation du lait : recommandations

Conditions de conservation pour bébé né à terme et en bonne santé	Recommandations françaises ANSES*
Lait fraîchement recueilli et conservé dans une pièce entre 19-22°C	4h
Lait fraîchement recueilli et conservé dans une pièce entre 23-26°C	4h
Au réfrigérateur juste après le recueil 4°C	48h
Au congélateur séparé à 18°C	4 mois
Lait décongelé et placé au réfrigérateur	24h

Physiologie de l'allaitement maternel

Dès le deuxième trimestre de grossesse **vos seins sécrètent du colostrum**. De couleur jaune-orangé, ce liquide est très riche en protéines et anticorps, il est **parfaitement adapté aux besoins immunitaires de votre bébé** et favorise l'émission du méconium (premières selles).

La première tétée se fera le plus tôt possible en salle de naissance, votre bébé sera installé en peau à peau et on profitera de sa première phase d'éveil pour lui proposer le sein.

Certains bébés tèteront tout de suite, d'autres auront besoin de se reposer encore quelques heures, on pourra alors leur proposer du colostrum exprimé manuellement : **quelques gouttes suffisent**.

Taille de l'estomac d'un nouveau-né



1^{er} jour

Une cerise



2^e jour

Une noix



1 semaine

Un abricot



1 mois

Un oeuf

Après le colostrum arrive la « montée de lait ». Elle est physiologique et se produit au bout du 3^e jour environ (entre 48 et 96h de vie du bébé). Elle se traduit par une tension et un gonflement des seins qui peut être inconfortable. **Il est alors important de laisser le bébé téter aussi souvent qu'il le demande** et de lui proposer le sein dès les premiers signes d'éveil. Des tétées fréquentes et efficaces permettront de réguler la production de lait.

01. L'allaitement en pratique

Un bon démarrage de l'allaitement commence par une bonne position maternelle et du nouveau-né, qui permettra d'éviter les douleurs et les crevasses.

VOUS

Commencez d'abord par vous **installer confortablement** avec un ou plusieurs coussins avant d'installer votre bébé au sein.

Il existe plusieurs positions d'allaitement, vous adopterez celle qui vous convient le mieux ou vous pouvez les alterner.

VOTRE BÉBÉ

Installez la tête de **votre bébé face au sein, ventre contre ventre**. Sa tête dans le même axe que le reste du corps. Bouche grande ouverte, il aborde le sein avec son menton, les lèvres sont retroussées. Sa bouche recouvre une grande partie de l'aréole, son menton et son nez sont contre le sein.

La première semaine, malgré une bonne position, les 2-3 premières suctions peuvent être désagréables voire douloureuses, c'est le temps d'adaptation mais **le reste de la tétée ne doit présenter aucune douleur**.

Si la tétée est douloureuse, il faut repositionner votre bébé, n'hésitez pas à solliciter l'équipe de la maternité pour vous accompagner.

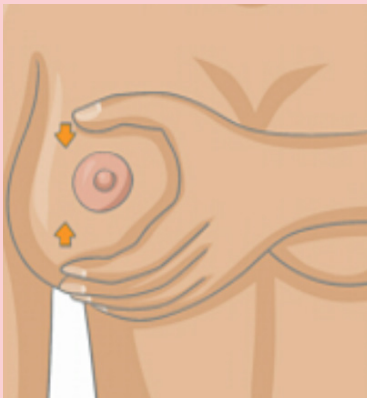


Technique d'expression du lait maternel

Cette méthode facilite le recueil du colostrum, qui est le 1^{er} lait adapté pour votre bébé.

Les 1^{ers} jours après la naissance, vous pourrez n'avoir que quelques gouttes, par la suite, la montée de lait se fera et vous pourrez coupler cette méthode avec celle du tire lait électrique.

Presser - Compresser - Relâcher



Méthode :

01 | **Masser doucement le sein**

02 | **Former un « C » avec les doigts et les placer à distance de l'aréole.** Vous trouverez la distance idéale pour obtenir facilement du lait. Cela ne doit pas provoquer de douleurs.

- Presser en direction de la cage thoracique
- Compresser le sein entre le pouce et les autres doigts
- Continuer la compression vers l'arrière du sein et éviter de faire glisser les doigts vers le mamelon
- Relâcher la pression et répéter la stimulation

03 | **Procéder ainsi et alterner les deux seins.** Vous apprécierez la durée qui vous convient.

04 | **Recueillir le lait dans une seringue stérile, une tasse ou une cuillère.**

**La moindre goutte de votre lait sera
bénéfique pour votre bébé.**

Cas particuliers

01. Engorgement

On définit l'engorgement comme une congestion, **le sein est gonflé, douloureux et brillant, avec rougeur**. Il est souvent lié à un nombre insuffisant de tétées.

Pour prévenir l'engorgement il faut une **expression complète, efficace et fréquente du lait**. Pour traiter l'engorgement, il faut permettre l'écoulement du lait par une dizaine de **tétées** (au moins 8 fois par jour) ; par le massage aréolaire ; sous la douche avec de l'eau chaude pour permettre l'écoulement puis l'eau froide pour soulager la douleur et ponctuellement avec le tire-lait pour soulager l'inconfort.

Certaines mamans sont soulagées par des cataplasmes de feuilles de choux. **L'engorgement doit être pris en charge le plus rapidement possible pour éviter qu'il évolue en mastite**. N'hésitez pas à contacter votre sage-femme libérale pour vous accompagner.

02. Réflexe d'Éjection Fort (REF)

Le REF est une **éjection de lait trop vite et trop fort**. Le bébé lâche alors le sein. Les signes du REF chez le nouveau-né sont des **tétées rapides, agitées, souvent rapprochées**.

Le bébé présente des coliques, des rots, régurgitations.

Les urines sont abondantes et les selles peuvent être vertes, explosives et liquides. Pour limiter le REF, vous pouvez **adopter la position BN** (cf. illustration ci-après), exprimer manuellement le lait d'éjection trop fort de début de tétée. Assurez-vous que votre sein semble bien vidé et souple avant de proposer le deuxième ou non. N'hésitez pas à contacter votre sage-femme libérale pour vous accompagner.

La position naturelle (Biological Nurturing)

La maman est totalement relaxée, en position semi-assise. Elle met son bébé sur son ventre, si possible en peau à peau et le laisse aller prendre le sein à son rythme. Cette position stimule les réflexes primitifs du bébé, et la plupart du temps il prend le sein de façon optimale. La maman, elle, n'a rien à faire d'autre que se détendre.



03. La maladie

Etre malade (rhume, grippe, etc.), même une maladie chronique, **n'empêche pas d'allaiter.**

La plupart des traitements médicamenteux sont compatibles avec l'allaitement et ne nécessitent que très rarement un sevrage ou un arrêt. Votre médecin et vous-même pourrez facilement trouver la compatibilité d'un traitement en allant sur le site [Le CRAT](#).

04. Crevasses

Une crevasse est une gerçure du mamelon qui apparaît en cas de mauvaise position du bébé pendant la tétée. **Le traitement principal est de revoir la position de la bouche de votre bébé** avec votre sage-femme.

Pour la cicatrisation de la gerçure, nous vous conseillons de faire des cataplasmes de lait maternel sur le mamelon : à renouveler régulièrement dans la journée. Des crèmes sont vendues pour la prévention des crevasses à base de vitamine E ou de miel médical.



Bien manger pendant l'allaitement

Allaiter ne nécessite pas de suivre un régime particulier. Voici quelques conseils pour répondre aux questions que vous pourriez vous poser. Il est bon de rappeler qu'il faut avant tout avoir une alimentation saine et variée, tant pour votre santé que pour la qualité de votre lait. C'est la faim et vos envies qui dictent votre alimentation, inutile de manger plus pour couvrir les besoins de votre bébé.

01. Manger mieux sans manger plus

Ce n'est également **pas le moment d'entamer un régime amaigrissant** : la plupart des mères perdent du poids pendant la période d'allaitement sans régime particulier car le poids pris pendant la grossesse constitue des réserves utilisées pour l'allaitement.

Certains aliments (oignons, choux, ail, épice...) « parfument » votre lait et certains bébés peuvent y être sensibles. Mais rien ne vous empêche d'en consommer, c'est une façon de faire découvrir différents goûts à votre bébé.

Une alimentation variée comprend toutes les catégories d'aliments en respectant les quantités préconisées de la pyramide alimentaire :

- Légumes et fruits frais de tous types, cuits ou crus
- Différentes céréales (blé, riz, maïs, orge...) et leurs produits dérivés comme le pain et les pâtes
- Protéines animales (produits laitiers, œufs, viandes, poissons) et/ou végétales (lentilles, haricots secs, soja en quantité modérée)
- Graisses (huile, beurre) indispensables en petites quantités. La margarine est toutefois à éviter pendant l'allaitement.

Vos apports en calcium sont couverts par la consommation de 3 produits laitiers par jour (lait, yaourts, fromages, etc.). Vous pouvez manger toutes les sortes de fromages.



02. À propos des boissons

Se forcer à boire n'augmente pas la production de lait : buvez à votre soif, buvez selon vos goûts : eau plate ou gazeuse, tisanes, lait, jus de fruits et sodas en quantité modérée.

La **caféine et la théine** se diffusent dans votre lait mais restent en quantité faible. Pour le café, **vous pouvez en boire modérément** (jusqu'à 3 tasses de café par jour) ou vous pouvez le remplacer par du décaféiné.

Une consommation d'**alcool en quantité modérée** (1 unité alcool) et à titre exceptionnel est possible. Comme l'alcool passe dans le lait maternel, il est toutefois préférable de donner le sein avant la consommation d'une boisson alcoolisée.

Un verre standard = 10 grammes d'alcool



03. À propos du tabac

Les produits contenus dans le tabac passent dans le lait maternel. Il est donc toujours **recommandé de ne pas fumer pendant l'allaitement, mais le tabac ne contre-indique pas l'allaitement maternel. Il est cependant toujours préférable de fumer après la tétée. Rapprochez-vous d'une sage-femme tabacologue pour plus d'informations.**

04. À propos des allergies

Une surveillance de votre bébé sur son état général, ses selles, régurgitations importantes ou d'éventuelles éruptions peut vous être recommandée si vous avez un terrain allergique. N'hésitez pas à consulter votre pédiatre si besoin.



Conservation et transport du lait maternel

01. Matériel

Vous pouvez recueillir votre lait de façon manuelle (cf. p.15), ou à l'aide d'un tire lait électrique ou manuel, à double ou simple pompage.

Vous pouvez recueillir votre lait dans un biberon, dans un sachet prévu à cet effet ou tout contenant pouvant se fermer de façon hermétique.

02. Nettoyage du matériel

Avant toute manipulation, lavez-vous soigneusement les mains.

Avant la première utilisation, lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle le biberon ainsi que ses accessoires séparément (ou autres contenants, ainsi que les parties lavables du tire-lait).

Bien rincer et laissez sécher sans essuyer sur un plan propre réservé à cet effet. Après utilisation, videz le biberon, rincez au robinet à l'eau froide puis plongez le biberon et ses accessoires séparément dans l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, nettoyez soigneusement chaque pièce à l'aide d'un goupillon puis rincez à l'eau claire. Si vous possédez un lave-vaisselle, lavez les accessoires en utilisant un cycle complet à 65°, à l'exception des tétines en caoutchouc. Laissez sécher sans essuyer.

Il n'est pas nécessaire de stériliser le matériel. Vous pouvez éventuellement ébouillanter le matériel.

03. Conservation et transport

Notez sur chaque récipient le jour et l'heure de recueil.

Ajoutez le nom et prénom de l'enfant si le lait doit être donné en dehors du domicile (ex : crèche, assistante maternelle...). Le lait fraîchement exprimé se conserve à température ambiante 4h.

Au réfrigérateur $<4^{\circ}\text{C}$, le lait maternel se conserve jusqu'à 4 jours de préférence dans un récipient en plastique. Le biberon doit y être stocké immédiatement après le recueil.

Un réfrigérateur doit être nettoyé une fois par mois.

Le lait se conserve 4 mois au congélateur entre -18°C à -20°C .

Le stocker immédiatement après le recueil. Ne remplir le contenant qu'aux trois quarts.

Le lait congelé va se diviser en différentes phases (phase aqueuse en dessous et phase grasse au-dessus). Mélangez le lait avant de le servir.

Vous pouvez décongeler le lait au réfrigérateur 24h (ne pas recongeler), puis le porter à température de la pièce où il pourra se garder 1h, ou le tiédir au bain-marie ou dans un chauffe biberon.

Les temps de conservation ne sont pas cumulables entre eux.



Don du lait maternel

Le lait maternel est un **aliment essentiel pour l'alimentation de certains bébés fragiles**. Il est prescrit par un médecin.

01. Un lactarium : qu'est-ce que c'est ?

Un lactarium a pour vocation la gestion des stocks de lait maternel après traitement adapté (analyse, stérilisation, etc.). **Le don de lait suit le principe de la gratuité.**

A ce jour, les stocks ne correspondent pas aux besoins en lait maternel.

02. Comment se passe la collecte ?



- Le matériel est fourni par le lactarium
- Le tire-lait peut être loué sur prescription médicale.
- Un congélateur est indispensable au domicile.
- Les règles d'hygiène sont à respecter (stérilisation du kit tétérille)

Les collectes se font régulièrement par le personnel du lactarium **(environ toutes les 6 semaines)**, en points de collecte.

03. Les modalités du don

> Les contre-indications

Toutes les femmes ne peuvent pas donner leur lait. Il existe des contre-indications :

- la consommation d'alcool ou de drogues
- des antécédents de transfusion
- d'autres contre-indications plus rares. N'hésitez pas à vous renseigner auprès du lactarium si vous avez un doute.

> Les tests

Pour donner son lait, il est impératif d'effectuer les tests suivants :

- **HIV**
- **Hépatites B et C**
- **HTLV 1 et 2**

Ces sérologies sont réalisées par une infirmière libérale sur prescription par le lactarium. Puis elles sont à renouveler tous les 3 mois.

04. Pourquoi donner son lait ?

Le don de lait est indispensable pour les bébés :

- nés prématurément
- présentant une pathologie digestive
- ayant des allergies

Il est fortement indiqué pour :

- les pathologies rénales
- les pathologies nécessitant une chirurgie
- les nouveaux-nés fragiles.

05. Où donner son lait ?

Le lactarium de Montpellier se déplace dans 13 départements et est le seul à couvrir le secteur du sud de la France.

Pour toute question relative au don de lait, vous pouvez contacter le lactarium de Montpellier :

- par téléphone : **04 67 33 66 99**
- par e-mail : **lactarium@chu-montpellier.fr**



Accompagnement et soutien de votre projet d'allaitement

01. Le contexte

Allaiter son enfant est avant tout un désir. C'est un choix qui vous appartient.

L'allaitement maternel contribue à une protection durable de la santé de la mère et de l'enfant.

Nombreuses sont les femmes qui regrettent d'avoir écourté ou abandonné leur projet d'allaitement, par manque de soutien et d'accompagnement adaptés. Des consultantes en lactation, professionnelles de santé (sage-femme, infirmière puéricultrice, infirmière, auxiliaire de puériculture, médecin...) sont spécialement formées pour accompagner l'allaitement. L'objectif est que toutes les mères puissent nourrir leur bébé dans les conditions optimales de bien-être.

02. Un accompagnement

01 | Avant la naissance

Interrogez-vous et discutez avec votre entourage. Pour un choix éclairé, informez-vous auprès des professionnels de santé : entretien précoce, consultations prénatales, séances de préparation à la naissance et à la parentalité, groupe allaitement maternel, consultation avec une consultante en lactation, etc.

02 | Dès la naissance

Faites-vous confiance !

L'allaitement maternel se met en place naturellement. L'équipe soignante de la maternité est formée pour vous accompagner. Un soutien expérimenté peut éviter ou améliorer des situations bien délicates.

03

Après la naissance

Ne restez pas seule en cas de doute ou de difficulté.
Un soutien personnalisé et des réponses qualifiées contribuent à un allaitement épanoui.

03. Les consultations en lactation

Pour toute situation particulière autour de l'allaitement maternel, n'hésitez pas à contacter une Consultante en Lactation certifiée IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant), soit via votre sage-femme libérale, soit directement aux numéro ci-dessous.

04. Quelles situations peuvent m'amener à consulter ?

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. Seins douloureux | 7. Allaitement de bambin (après 2 ans) |
| 2. Prise de poids lente | 8. Régulation de la lactation (trop ou pas assez de lait) |
| 3. Problèmes de succion | 9. Reprise du travail et poursuite allaitement |
| 4. Tire-allaitement | |
| 5. Naissance multiple | |
| 6. Bébé prématuré | |

05. Où trouver une consultante en lactation près de chez vous, en plus de votre sage-femme libérale ?

Dans le 06

Mme Mélodie CAMPION

Consultante en lactation IBCLC
Auxiliaire de Puériculture
Tél : 06 58 62 98 37
La Colle-sur-Loup

Mme Emilie DUCIC

Consultante en lactation IBCLC
Tél : 06 32 39 07 16
Antibes

Mme Céline BOURGANEUF

Consultante en lactation IBCLC
Tél : 06 21 18 42 08
Nice

Mme Cindy FILIPPINI

Consultante en lactation IBCLC
Tél : 06 82 44 65 77
Nice

Toutes les consultantes en lactation IBCLC proches de chez vous sur le site <https://www.consultants-lactation.org/>



**L'équipe de la Maternité Saint Jean
se tient à votre disposition pour tout
complément d'information**

92-94, avenue du Dr Maurice Donat
06800 Cagnes-sur-mer
Tel : 04 92 13 55 30

www.polesantesaintjean.fr