



# Allaitement maternel

Guide pratique des premiers moments

Je félicite le service de Maternité du Centre  
Hospitalier Franciscain Grâce de la création de ce  
livret sur l'allaitement Maternel.

Il est essentiel pour une jeune Maman d'être bien  
informée, accompagnée et soutenue dans la découverte  
de cette expérience.

J'ai allaité mon fils et cela m'a permis de tisser  
un lien très fort avec lui dès sa naissance.

Je re pense qu'encourager les Jeunes Maman  
à choisir d'allaiter leur bébé.

Le lait Maternel est un aliment irremplaçable  
et essentiel pour un Nouveau-Né Tant pour son  
immunité que son développement.

L'allaitement permet aussi de mieux connaître son bébé,  
d'engager une belle complicité avec lui.

Même si il est de courte durée l'allaitement est  
Toujours Bénifique !



Charlotte CASIRAGHI



### **L'allaitement maternel est l'un des premiers facteurs de protection durable de la santé de l'enfant.**

Le programme national nutrition-santé (PNNS) recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois révolus. L'allaitement peut être poursuivi ensuite, avec des aliments complémentaires, (diversification) jusqu'à 2 ans voire davantage.

Même de courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé. En effet, le lait maternel est un aliment unique de qualité irremplaçable. Grâce à ses propriétés (biologiques, immunologiques, anti-bactériennes ...) il diminue l'incidence et la gravité des infections ORL, respiratoires et digestives.

Son bénéfice va au-delà de la petite enfance, puisqu'il participe à la prévention ultérieure de l'obésité, de l'hypertension artérielle, de l'hypercholestérolémie de l'adolescent puis de l'adulte.

L'allaitement maternel est aussi associé à un bénéfice cognitif, modeste, mais dont il serait dommage de ne pas faire bénéficier l'enfant.

De plus, il génère des avantages pour la mère ; immédiats avec une diminution des saignements du post-partum ; à moyen terme avec une perte plus rapide de poids et à long terme avec une réduction significative de l'incidence des cancers du sein et de l'ovaire.

Ce livret sur l'allaitement maternel a été réalisé pour aider, soutenir et accompagner les mamans qui désirent allaiter. Sachant qu'un bébé et une maman sont uniques, certaines situations se règlent au cas par cas.

*Pendant votre séjour en maternité, des conseils vous seront donnés. Ils vous paraîtront peut être très différents d'un jour à l'autre et même d'un moment à l'autre, c'est normal ! les conseils doivent s'adapter à chaque phase du démarrage de votre lactation.*

**Si tel est votre choix, osez la belle expérience de l'allaitement de votre bébé !**

**Ayez confiance en votre allaitement, ayez confiance en vous, dans votre capacité à nourrir votre enfant et en votre enfant, dans sa capacité à prendre votre lait.**

**Entourez vous de personnes positives qui vous encouragent !**

LE PÈRE NOURRIT LA MÈRE QUI NOURRIT L'ENFANT Proverbe chinois

**La décision d'allaiter vous appartient. Le meilleur choix est celui que vous ferez, dans un souci de bien-être pour vous et votre enfant.**

**Le bébé naît avec la capacité de téter, c'est un réflexe, mais certains auront besoin de plus de temps pour apprendre à téter efficacement.**

## **Faut-il préparer mes seins pour l'allaitement ?**

Aucune préparation particulière n'est nécessaire. Tout naturellement, vos seins se préparent grâce aux hormones de la grossesse.

Si vous avez une question au sujet de vos seins, ou de leur particularité, ou autre, parlez-en à un professionnel bien avant votre accouchement.

## **Quand faut-il mettre mon bébé au sein ?**

Le plus tôt possible, dès les 1ères minutes après la naissance, notamment lors du peau à peau qui vous sera proposé. Respectez le temps nécessaire à votre bébé pour trouver le sein. Cette 1ère rencontre est importante pour le démarrage de l'allaitement, que la tétée soit "efficace" ou non. Parfois votre enfant ne sera pas prêt. Attendez d'être dans votre chambre, au calme, puis recommencez à le mettre contre vous pour le laisser chercher votre sein.

Les mises au sein se feront en réponse aux signes d'éveil (voir page 7) sans attendre les pleurs.

Le bébé tète entre 8 et 12 fois par 24h, y compris la nuit. Il est essentiel, pour la bonne mise en route de l'allaitement, de garder votre bébé près de vous afin de répondre à toutes ses demandes de tétées. Cette proximité va créer une complicité propice à l'allaitement et va également vous permettre de prendre le temps de connaître votre enfant et de découvrir ses signes d'éveil.

Signes d'éveil : mouvements des yeux, mouvements de tête, jambes, bras, petits bruits ou "couinements", mouvements de succion et de la langue, bébé qui tète son poing, expressions faciales.

Avant la montée laiteuse, proposez les deux seins à chaque tétée.

### **en cas de césarienne**

Vous mettez votre enfant au sein le plus rapidement possible. Cette situation demande plus d'aide ; n'hésitez pas à solliciter l'équipe de la maternité pour trouver les positions les plus confortables.

### **pour les jumeaux**

Vous les allaiterez l'un après l'autre, selon leur éveil, puis en même temps, dès que possible. Il existe différentes positions.



## Signes montrant que bébé a envie de téter

### Comment savoir si j'ai du lait ?

C'est au moment de la naissance que la production lactée débutera et c'est la succion de votre bébé qui la stimulera ;

Le premier lait s'appelle **le colostrum** ; ce liquide, très riche en protéines et anticorps entre autres, épais car concentré, est adapté aux besoins de votre nouveau-né, à condition que les tétées soient fréquentes et efficaces.

Au bout de 36 à 72h, le colostrum évolue en lait; c'est ce qu'on appelle "**la montée de lait**", avec une augmentation importante de production. Dans la majorité des cas, la mère est capable de produire la quantité nécessaire pour son enfant.

Vous mettez votre enfant longuement sur un sein afin qu'il le draine au mieux, puis vous proposerez le 2ème sein si votre bébé ne semble pas satisfait. A la tétée suivante, vous commencerez par le 2ème sein pour finir par le 1er si besoin.

**Si vos seins sont engorgés** (œdème, tension, chaleur, inconfort), la prise du sein peut-être moins facile pour votre bébé, car l'ensemble aréole-mamelon sera plus tendu et aplati.

Pour améliorer cette situation :

- douche chaude des seins ou linge chaud humide sur les seins avant la tétée
- massage des seins (il déclenche les réflexes d'éjection)
- assouplissement de l'aréole par compression doigts à plat (aide par un professionnel)
- expression manuelle,
- technique du verre (en maternité avec l'aide d'un professionnel)
- éventuellement, utilisation douce du tire-lait afin d'assouplir l'aréole et faciliter la prise en bouche par le bébé.

N'hésitez pas à demander de l'aide, car c'est une situation où l'inconfort, voire la douleur, déstabilisent la meilleure des motivations et peuvent mettre en péril l'installation de la lactation.

### Qu'est ce que la "nuit de Java" ?

Il est fréquent que la 2ème ou 3ème nuit le bébé soit très demandeur (besoin de contact, de réconfort dans les bras, tétées multiples...).

A l'inverse, sa maman en chute hormonale (baby blues parfois) est fatiguée.

Cette étape est physiologique et temporaire, elle ne remet pas en cause vos capacités à répondre aux demandes de votre enfant. Armez-vous de patience et ne doutez pas de votre allaitement !

#### PREMIERS SIGNES "j'ai faim"



Je m'étire



j'ouvre la bouche



je tourne la tête  
(recherche, fouissement)

#### SIGNES INTERMÉDIAIRES "j'ai vraiment faim"



Je m'étire



je bouge encore plus



je porte les mains  
à la bouche

#### SIGNES TARDIFS "calmez-moi puis faites-moi téter"



Je pleure



Je m'agite beaucoup



Mon teint vire au rouge

#### Comment calmer un bébé qui pleure ?

- le bercer
- le mettre "peau contre peau"
- lui parler
- le caresser

## Comment bien installer mon bébé ?

Installez-vous confortablement  
et amenez votre bébé au sein plutôt que vous pencher vers lui.

Voir ci-contre les principales positions pour allaiter.



Madone classique



Madone inversée

## Combien de temps dure une tétée ?

La durée dépend de l'âge de l'enfant et de son efficacité.

S'il tète de façon vigoureuse, la tétée sera courte.  
S'il aime prendre son temps, la tétée sera plus longue.

Une mise au sein comprend la tétée nutritive (bébé mange)  
et la tétée de réconfort.



Ballon de rugby



Allongée de côté



A califourchon >>

## Mon bébé tète-t-il bien ?

### La clé du succès : le bon positionnement du bébé au sein.

Quelle que soit la position choisie, l'enfant sera face au sein, ventre contre ventre, le menton dégagé de son thorax et enfoui dans le sein, la bouche grande ouverte, les lèvres retroussées et le nez libre. (voir photo ci-dessous).

Quand bébé est bien positionné, il vous reste à écouter ses déglutitions prouvant qu'il mange.



### Méthode à essayer pour aider votre bébé "à s'accrocher au sein"

La mère soutient son sein, pouce au dessus, les autres doigts au dessous, très en arrière de l'aréole, en forme de "C", correspondant à l'ouverture de la bouche du bébé (voir photo ci-dessous).



## Reconnaître les tétées

### • La tétée nutritive

le rythme de la tétée est plus ou moins régulier, le mouvement de la mâchoire est ample quand le bébé avale, la déglutition peut être audible.

### • La tétée de réconfort

Les suctions sont rapides, le bébé "tétouille", il y a peu de déglutitions audibles.

## Mon bébé a-t-il assez mangé ?

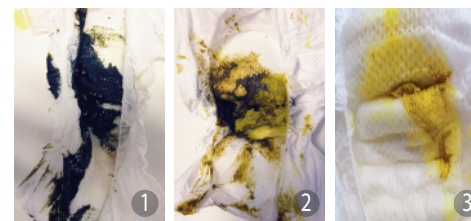
Un bébé satisfait lâche le sein de lui-même. Pourtant, certains bébés s'endorment trop vite, dès qu'ils sont au sein, sans avoir suffisamment mangé ; il vous sera nécessaire de les stimuler de façon très active tout au long de la tétée. Il faudra parfois nourrir votre enfant sur les 2 seins pendant la même tétée.

Le rot n'est pas systématique.

### Voici les signes qui indiquent que votre enfant mange suffisamment

- les suctions sont efficaces ; elles se succèdent à un rythme plus ou moins régulier et vous entendez fréquemment des déglutitions.
- l'enfant est actif et tète entre 8 à 12 fois par 24h
- la couleur et le nombre de selles évoluent avec la montée de lait (voir ci-dessous les photos de selles des premiers jours). Quand la lactation est installée, il se produit environ 2 à 3 selles par jour, parfois une selle par tétée, elles sont de couleur jaune doré, grumeleuses et plutôt liquides. Il ne s'agit pas de diarrhée mais de selles normales de bébé allaité.

### Les selles du nourrisson



- 1 Méconium = selle noire
- 2 Selle de transition verdâtre
- 3 Selle jaune d'or

- plusieurs couches sont bien mouillées par 24h ; la quantité d'urines évolue avec l'augmentation des apports de lait.

- après la perte de poids physiologique (environ 7%) des 3 ou 4 premiers jours, bébé devrait retrouver son poids de naissance entre le 10e et le 15e jour, puis prendre au minimum 150g de poids corporel par semaine.

### L'estomac du nourrisson

Un nouveau-né mangera souvent car son estomac est petit.

### Evolution de la taille de l'estomac du nouveau-né



- A la naissance, comme une bille ou une cerise
- A 3 jours, taille d'une noix
- A 7 jours, gros comme une balle de ping-pong

### Comment stimuler votre lactation ?

Si vous avez l'impression de ne pas produire suffisamment de lait, vous serez rassurée si vous savez stimuler votre lactation. Voici quelques conseils :

- Proximité mère-enfant, les hormones sécrétées à la vue et au contact de bébé stimulent la lactation.
- Mettre bébé au sein dès ses signes d'éveil, sans le faire attendre, même s'il a tété 30mn ou 1heure plus tôt ; le lait maternel se digère vite !
- Augmenter la fréquence des tétées
- Pratiquer la super alternance, c'est à dire alterner sein droit / sein gauche fréquemment lors d'une même tétée.
- Si besoin, utiliser un tire-lait double pompage après la tétée (ni longtemps, ni fort)

### Remarque :

plus vous videz vos seins et plus ils produiront.



### Dois-je réveiller mon enfant ?

Dans la journée, un bébé ne devrait pas rester plus de 4h sans manger !

La nuit (de minuit à 6h environ), il est normal que votre enfant réclame car il n'est pas encore en âge de "faire ses nuits". Gardez-le près de vous afin de répondre au mieux à ses besoins.

Les cycles de sommeil du nouveau-né durent de 45 à 60 minutes. Parfois, il les enchaîne, parfois pas !

Généralement, il dort plus longtemps le matin qu'en fin d'après-midi, ne vous inquiétez pas s'il est très demandeur, la plupart des bébés font leur "crise du soir" !

### Vais-je avoir mal quand j'allaite ?

Allaiter son bébé ne doit pas être douloureux.

Une douleur peut être due à une hypersensibilité du mamelon, mais le plus souvent à une mauvaise position de la bouche du bébé pendant la tétée. Votre bébé devrait aborder le sein, bouche grande ouverte, lèvres retroussées, menton venant buter sous l'aréole, tête légèrement inclinée vers l'arrière, les narines sont libres effleurant votre peau ;

Si vos mamelons sont irrités, il faut immédiatement changer la position d'allaitement et améliorer la prise.

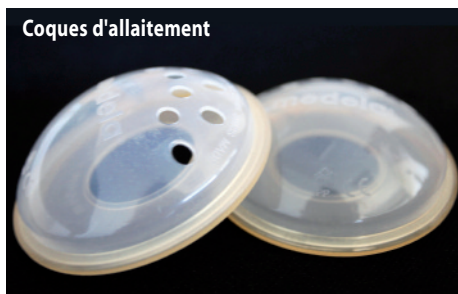
Il est parfois utile d'utiliser un bout de sein en silicone pendant la tétée. (voir photo ci-dessous) mais dès que possible, abandonnez-le car il risque de réduire la quantité de lait qui arrive au bébé (transfert de lait) et par là même, la production.

Entre les tétées, portez des coques d'allaitement si vos mamelons sont irrités (voir photo ci-dessous), elles éviteront le frottement.

Le lait maternel aide à la guérison des mamelons ; Si vous utilisez une pommade, veillez à ce qu'elle soit sans vaseline. **N'hésitez pas à en parler.**



Bout de sein en silicone



Coques d'allaitement



## Que dois-je manger ?

Aucun interdit alimentaire ; ayez une alimentation **très variée et équilibrée.**

Végétaliennes : une supplémentation en vitamine B est nécessaire

Buvez à votre soif (environ 2 litres).

Cependant alcool, caféine et théine sont à éviter.



## Peut-on allaiter et prendre des médicaments ?

**Pas d'automédication**, mais après avis médical, tout traitement fera l'objet d'une recherche de compatibilité avec votre allaitement, en particulier avec l'aide du centre de référence sur les agents tératogènes. (lecrat.fr)

## Et le tabac ?

**Il est préférable de ne pas fumer ;**

profitez-en pour arrêter. Cependant, si vous fumez, diminuez au maximum votre consommation.

Fumez à l'extérieur, loin du bébé, et juste après la tétée.

Attendez si possible 2h avant la prochaine mise au sein. Les autres substances toxiques sont à proscrire.



## Hygiène de maman

• Une douche quotidienne suffit ;

• **Lavage des mains** avant chaque tétée et/ou séance de tire-lait.

## En cas de séparation

(par exemple : bébé en service de néonatalogie)

**Quelle que soit la situation, si vous aviez comme projet d'allaiter votre enfant, vous pourrez le faire.**

L'expression manuelle et/ou l'utilisation d'un tire-lait sera souvent nécessaire afin de stimuler, faire venir et recueillir le lait. Le lait maternel tiré sera donné à votre enfant, en complément du sein. L'équipe de néonatalogie sera là pour vous accompagner et répondre à vos questions.

### Utilisation d'un tire-lait

Comment utiliser un tire-lait pour un bébé en néonatalogie :

- exprimer le lait aussi souvent qu'un nouveau-né voudrait le sein, soit environ 8x/24h (à adapter selon les besoins).
- préférer un tire-lait double pompage (économie

de temps et stimulation plus efficace)

- stériliser les kits (ensemble tétérèlle-biberon) avant la première utilisation ; par la suite, lavage soigneux (savonnage, rinçage à l'eau chaude) et stérilisation avant chaque usage.

Si votre enfant n'est pas hospitalisé, la stérilisation avant la première utilisation des kits de pompage est obligatoire. Ensuite, un lavage soigneux (savonnage, rinçage à l'eau chaude) suffit à chaque utilisation.

### Conservation du lait maternel

Pensez à inscrire la date et l'heure du lait exprimé sur le contenant (biberon ou sachet).

CONSERVATION DU LAIT MATERNEL			
	A température ambiante (20° à 26°)	Au réfrigérateur (4°)	Au congélateur (-18°)
Fraichement tiré	Maximum 4 heures	48 heures (au fond du frigo, pas dans la porte)	4 mois
Décongelé au frigo mais non chauffé	1 heure	24 heures	Ne jamais recongeler
Décongelé au bain-marie	1 heure		
Un reste de biberon	1 heure	Ne jamais remettre au frigo, JETER	Ne jamais remettre au congélateur, JETER

exemples de tire-laits



### Transport du lait maternel

Il est possible de transporter le Lait maternel dans une glacière ou un sac isotherme avec pack de froid.

### Utilisation du lait maternel tiré

- le lait maternel tiré, sorti du réfrigérateur (4°) sera ramené à température ambiante (20° à 26°), à l'aide d'un chauffe-biberon ou tout simplement en déposant le biberon dans un récipient d'eau chaude. Sachez que votre lait sort de vos seins à 26° environ, inutile de le chauffer à 37°.
- le lait maternel, sorti du congélateur, peut se réchauffer comme celui sorti du réfrigérateur pour être consommé immédiatement.
- **Ne jamais utiliser de micro-ondes**
- **Ne jamais recongeler du lait décongelé.**

## A savoir

### Les biberons de compléments

Sauf avis médical, les biberons de compléments ne devraient pas être introduits.

- la quantité de lait maternel est fabriquée naturellement en fonction des besoins et de l'appétit de l'enfant.
- la succion au biberon n'est pas la même que la succion au sein.

Exceptionnellement et sur avis médical, un biberon peut être donné (par exemple : succion inefficace). Dans ce cas, l'idéal est de compléter avec votre lait que vous exprimerez au tire-lait. Sinon, un petit biberon de lait infantile (préparation pour nourrissons) sera donné.

Quand l'allaitement sera bien mis en place, donner ponctuellement un biberon ne pose normalement pas de problème.

### La tétine

Attention à la tétine ; donnée trop tôt et systématiquement, elle peut compromettre le démarrage d'un allaitement. Attendez un peu !

## en résumé...

Première tétée en salle de naissance et mise au sein dès les signes d'éveil

Pas de restriction de tétées, ni dans la fréquence, ni dans la durée surtout les premiers jours !

Prise de poids minimum ~150g/semaine (~20g/ jour environ)

Reprise du poids de naissance entre le 10<sup>ème</sup> et le 15<sup>ème</sup> jour

Un bébé apprend à téter en tétant le sein, et non une sucette ou une tétine

Une mère produit d'autant plus de lait que le bébé tète fréquemment et efficacement.

Environ 6 couches mouillées d'urines par 24h, 2 à 3 selles par 24h

Une particularité cependant : vers 3 semaines, même s'il est bien nourri, votre bébé fera peut-être moins de selles (1 par jour, parfois même 1 sur 3 jours)

### Bibliographie :

Les 10 recommandations de l'OMS  
UNICEF - INPES - IPA

### Pour en savoir plus :

info-allaitement.org,  
santeallaitementmaternel.org,  
canadianbreastfeedingfoundation.org



L'allaitement maternel est naturel mais pas toujours facile.

A la moindre difficulté, n'hésitez pas à contacter  
l'équipe de la Maternité, les consultantes en lactation  
et les professionnels du réseau de périnatalité.

Des réunions hebdomadaires de soutien à l'allaitement maternel  
vous sont proposées, gratuites et sans inscription.

Tél. + 377 97 98 95 10

