



Conseils pour l'allaitement maternel

EpiCURA
mon hôpital

Table des matières

Quels sont les avantages du lait maternel ?	4
Comment positionner votre bébé pour allaiter ?	6
Comment déceler une tétée efficace chez le bébé ?	6
Comment évaluer l'allaitement ?	7
Quels sont les signes d'éveil du bébé ?	7
L'allaitement peut-il être douloureux ?	7
L'expression du lait	9
Toutes les mères peuvent-elles allaiter ?	12
Quand et comment sevrer son bébé ?	12
Quel contraceptif utiliser pendant l'allaitement ?	14
Conclusion	14

Les connaissances en alimentation infantile ont permis de progresser considérablement au cours des 10 dernières années. La qualité de l'alimentation de l'enfant en bas âge a des répercussions sur sa santé à l'âge adulte. Bien que la composition des laits artificiels s'améliore constamment, l'allaitement maternel procure de nombreux avantages pour la santé de votre enfant.

Dans ce guide, vous trouverez :

- des explications sur les avantages du lait maternel ;
- des conseils pratiques pour que l'allaitement se déroule au mieux ;
- les réponses aux questions les plus courantes que se posent les mamans.



Quels sont les avantages du lait maternel ?

Le lait maternel est un produit biologique extrêmement complexe. Il contient des centaines de composants, notamment de la lactase (qui permet de digérer le lactose), des protéines anti-infectieuses, des cellules immunitaires (pour lutter contre les infections) et des probiotiques (pour favoriser la colonisation de l'intestin par une flore bénéfique).

Au cours de chaque tétée, le lait s'enrichit en graisses au fur et à mesure que les alvéoles se vident. Le contenu en graisses du lait maternel ne dépend pas uniquement de la durée de la tétée, il dépend surtout de la capacité de stockage alvéolaire et de l'efficacité du transfert de lait. La composition globale du lait sur une journée reste remarquablement équilibrée et est également variable d'une femme à l'autre : la teneur lipidique du lait augmente lorsque la capacité de stockage de la glande mammaire est faible. Cela garantit au bébé une ration énergétique suffisante, quelle que soit la quantité de lait contenue dans les seins de sa mère. La composition du lait change au fur et à mesure que l'enfant grandit. Il s'enrichit progressivement en sucres et en graisses pour devenir de moins en moins chargé en protéines et de plus en plus nourrissant.

Le lait maternel s'adapte aux besoins spécifiques en cas de naissance prématurée.

Pendant toute sa durée, l'allaitement protège l'enfant contre les infections et les allergies. Ces bienfaits perdurent après l'arrêt de l'allaitement.

L'allaitement maternel favorise le développement cérébral de l'enfant

L'allaitement maternel favorise le développement psychomoteur de l'enfant. De nombreuses études démontrent que l'allaitement maternel augmente le quotient intellectuel mesuré à l'âge de 7-8 ans, diminue la prévalence de problèmes scolaires et augmente la capacité de raisonnement mathématique.

Plus la durée de l'allaitement est longue (au moins 6 mois), plus on constate un effet positif sur le développement du cerveau de l'enfant. L'effet de l'allaitement maternel est encore plus important chez les enfants qui pèsent moins de 2,5 kilos à la naissance et chez les enfants nés prématurément.

L'allaitement maternel diminue le risque d'excès de poids

L'allaitement maternel protège l'enfant, l'adolescent et l'adulte contre l'obésité. Ici aussi, l'effet dépend de la durée de l'allaitement maternel et semble maximal pour un allaitement d'une durée de 6 mois.

L'allaitement maternel prévient l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires

L'allaitement maternel est associé à une diminution de la tension artérielle à l'adolescence. Il procure une réduction du risque d'hypertension artérielle et de ses complications graves comme l'infarctus et l'accident vasculaire cérébral à l'âge adulte.

L'allaitement maternel améliore l'immunité, prévient le diabète et certains cancers

Le lait maternel contient diverses substances anti-microbiennes et des composants qui améliorent les défenses contre la plupart des maladies infectieuses. Ces effets persistent longtemps après l'arrêt de l'allaitement.

Comment positionner votre bébé pour allaiter ?

Les positions d'allaitement

Plusieurs positions d'allaitement sont envisageables, l'important est de choisir celle qui vous convient le mieux.

- La position de la Madone ;
- la Madone inversée ;
- la position couchée sur le côté ;
- la position allongée (bébé couché sur la maman) ;
- la position verticale face à la mère ;
- la position « ballon de rugby ».

La position de la bouche du bébé

- La bouche grande ouverte (120° à 150°) ;
- le menton touche le sein ;
- la lèvre inférieure retournée ;
- la prise asymétrique de l'aréole ;
- la langue basse et en gouttière ;
- la joue bombée.

Comment déceler une tétée efficace chez le bébé ?

Le mouvement de succion est visible jusqu'aux oreilles du nouveau-né. Ce mouvement répété est petit et rapide au début et devient ensuite plus ample et plus lent.

Le rythme de la tétée est lent et régulier. Il s'accompagne de plusieurs suctions et s'entrecoupe de plusieurs pauses. La respiration est normale et régulière pendant les pauses.

La déglutition est audible et visible. Le rythme est d'une succion par déglutition ou de 3 suctions par déglutition lorsque le flux est moins important.

Comment évaluer l'allaitement ?

Observez votre bébé !

- Les selles (3 par 24h) sont liquides ou molles et de couleur jaune.
- Les urines (de 5 à 6 couches par 24h) sont fréquentes et claires.
- Les cris sont francs et vigoureux.
- L'éveil est spontané et calme.
- Il tète de 3 à 5 fois durant les premières 24h et de 8 à 12 fois ensuite.
- Le tonus est suffisant.
- Le teint est rose.

Vérifiez sa courbe de poids !

Votre bébé perd un peu de poids les premiers jours. Il retrouve son poids de naissance au cours du 10^e jour. Notons qu'une prise de poids d'environ 150 grammes par semaine est le reflet d'une bonne lactation.

Quels sont les signes d'éveil du bébé ?

De 0 à 2h après la naissance

Le nouveau-né est en éveil actif, il cherche à téter environ une heure après la naissance.

De 2 à 24h après la naissance

Le nouveau-né dort beaucoup, il se réveille toutes les 4 à 8h, cherche à téter et se rendort assez vite. La tétée à l'éveil est calme.

De 24 à 48h après la naissance

Le nouveau-né s'éveille de plus en plus, est agité la 2^e ou 3^e nuit ("nuit de java") et cherche à téter très souvent. Il s'agit de vérifier la prise du sein et la position d'allaitement, d'encourager les tétées fréquentes et de surveiller l'état des seins et des mamelons.

De 48 à 72h après la naissance

Le nouveau-né découvre la satiété, s'éveille, cherche à téter 8 à 12 fois par jour et dort de 13 à 20h par jour. À ce moment, il est important de vérifier l'efficacité de l'allaitement, la tétée à l'éveil et la gestion de la congestion des seins.

Quelques remarques

- Évitez de donner une sucette (ou tétine) à votre enfant car elle peut retarder le moment d'une tétée et réduire le temps de la mise au sein. On constate une tétée en moins sur 24h.
- La téterelle est également déconseillée car elle stimule le palais du bébé, offre une technique différente de succion et crée un écran entre le bébé et sa mère. Si votre mamelon est plat, la téterelle peut vous aider.

L'allaitement peut-il être douloureux?

Lorsque vous allaitez, vous pouvez percevoir les sensations suivantes dans les seins :

- picotement et chaleur ;
- mamelon aplati et en entonnoir ;
- écoulement à l'autre sein ;
- assouplissement des seins en fin de tétée.

Vous pouvez également ressentir des contractions utérines et constater des pertes vaginales. Dans certains cas, l'allaitement peut se révéler douloureux. Généralement, les douleurs peuvent être soulagées facilement grâce à quelques gestes simples. Si les douleurs se situent au niveau des mamelons, vérifiez la position de votre bébé et/ou de sa bouche. Ces douleurs disparaîtront d'elles-mêmes. Un engorgement des seins provoque aussi une sensation de douleur. Assurez-vous que les tétées soient suffisantes ou aidez-vous d'un tire-lait afin de vous soulager.

L'expression du lait

Pourquoi exprimer son lait ?

Un bébé qui tète bien est le meilleur tire-lait. Cependant, il arrive que certains bébés ne tètent pas fréquemment les premiers jours. Dès lors, vous pouvez stimuler la production de lait par l'extraction manuelle ou artificielle de lait.

Dans le cas d'un enfant né prématurément, extrayez votre lait afin qu'il reçoive rapidement du lait maternel.

Quand exprimer son lait ?

Extrayez immédiatement après la tétée. Attendre une heure diminue le volume de lait pour la prochaine tétée.

Quelques constats

- Votre production est abondante si vous extrayez beaucoup de lait. Toutefois, si vous ne réussissez pas à extraire beaucoup de lait, cela ne signifie pas que votre production est faible. N'exprimez pas votre lait pour savoir quelle quantité vous produisez !
- Les tire-laits les plus efficaces sont les appareils électriques à haut rendement, doubles, avec succion et vitesse réglables. L'utilisation incorrecte d'un tire-lait peut causer des problèmes. Lisez toutes les instructions attentivement.
- Exprimez correctement votre lait pour que les seins soient bien stimulés et produisent davantage de lait pour le bébé.

Comment exprimer son lait ?

La méthode d'expression

- Placez le mamelon au centre de la tétérèlle (contrairement au positionnement du mamelon dans la bouche du bébé, qui doit toujours être décentré en pointant vers le palais du bébé).
- Réglez le tire-lait à la succion la plus basse qui exprime le lait (et non à la succion maximale tolérée) avec un rythme rapide au début jusqu'à ce que le lait jaillisse.
- Exprimez pendant 15 minutes de chaque côté. Si l'écoulement cesse avant 15 minutes, poursuivez 2 minutes après l'arrêt de l'écoulement puis arrêtez.

N'oubliez pas que l'expression du lait ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, réduisez le niveau de succion et assurez-vous que le mamelon soit centré sur la tétérèlle.

Nettoyage du tire-lait

Tout équipement de tire-lait doit être stérilisé avant le premier usage. Par la suite, le nettoyage à l'eau chaude savonneuse ou au lave-vaisselle suffira.

N'oubliez pas d'enlever les plus petites pièces de l'assemblage avant de nettoyer et de vous assurer qu'il n'y pas d'accumulation de lait dans le col de la tétérèlle.

La technique de l'expression manuelle

Lorsque la sécrétion lactée n'est pas abondante, nous vous conseillons d'extraire le lait manuellement plutôt qu'avec un tire-lait.

1. Placez le pouce et l'index de chaque côté du mamelon, environ entre 3 et 5 cm du mamelon.
2. Pressez doucement vers l'intérieur du sein et contre la cage thoracique.
3. Roulez les doigts vers le mamelon en rapprochant les doigts.
4. Répétez ce mouvement plusieurs fois, déplacez vos doigts tout autour du sein et recommencez.
5. Appliquez une compresse chaude et humide sur vos seins.
6. Massez les seins en réalisant des mouvements circulaires au pourtour des seins.
7. Effleurez les seins avec les doigts de la base du sein jusqu'au mamelon.
8. Penchez-vous vers l'avant et secouez doucement les seins.

9. Roulez doucement le mamelon entre les doigts.
10. Placez le pouce et l'index de chaque côté du mamelon, environ entre 3 et 5 cm du mamelon.
11. Pressez doucement vers l'intérieur du sein et contre la cage thoracique.
12. Roulez les doigts vers le mamelon en rapprochant les doigts.

Certaines mères :

- ressentent le reflexe d'éjection ;
- ont les seins qui coulent ;
- transpirent ;
- ont soif ;
- s'endorment ;
- se sentent étourdies.

Toutefois, ces effets sont ressentis différemment d'une personne à l'autre.

Le lait maternel se conserve :

- à température ambiante pendant au moins 4h ;
- au réfrigérateur pendant au moins 48 à 72h ;
- au congélateur pendant plusieurs mois (6 mois à une température de -18° ou moins).

Le lait maternel contient une haute teneur en graisse. Mélangez-le doucement et il reprendra son apparence homogène.

Le lait maternel congelé peut avoir un goût différent.

Le lait maternel se réchauffe au bain-marie ou via le chauffe-biberon. L'utilisation du micro-ondes altère les propriétés du lait.

Toutes les mères peuvent-elles allaiter ?

Pendant votre grossesse, votre corps se prépare naturellement à allaiter votre bébé. Par la suite, votre production de lait dépend des tétées. Si bébé tète correctement, vous aurez toujours assez de lait pour lui.

La taille de la glande mammaire reste sensiblement la même d'une femme à l'autre. Celle de vos seins n'influence donc pas vos capacités d'allaitement.

Si vous avez les mamelons plats ou rentrants, ne vous inquiétez pas. S'il est placé correctement, votre bébé réussira sans problème à se nourrir.

Lors de l'allaitement, vous pouvez être confrontée à quelques petits problèmes (seins douloureux, crevasses,...). Ceux-ci peuvent se régler assez facilement. Si vous êtes convaincue des bienfaits de l'allaitement, demandez à votre entourage de vous soutenir et ne prêtez pas attention aux "conseils avisés" d'autres mamans qui n'ont pas allaité ou pour qui cela s'est mal passé. Pour plus d'information, prenez contact avec des associations, des professionnels de l'allaitement ou le personnel de votre maternité.

Quand et comment sevrer son bébé ?

Sevrez votre bébé quand vous vous sentez prête.

Le sevrage ne doit pas être brutal. Comptez une période de deux à trois semaines pour sevrer votre enfant. La durée du sevrage dépend aussi de l'âge de votre bébé. Le sevrage d'un bébé de neuf mois est plus long et difficile que celui d'un bébé de 15 jours, moins habitué au sein.

Pour que le sevrage se déroule en douceur, commencez par remplacer une tétée quotidienne par un biberon. Après quelques jours retirez à nouveau une tétée. Espacez chaque retrait de tétée de quelques jours afin que votre bébé s'habitue petit à petit et pour éviter un engorgement des seins.

Votre production de lait diminuera avec le temps pour s'adapter au nouveau rythme des tétées de votre bébé.

Quels sont les inconvénients des compléments de lait artificiel ?

L'introduction d'un ou de plusieurs compléments peut :

- engendrer une sous-stimulation mammaire ;
- augmenter le risque d'obésité car les compléments risquent de faire perdre les repères de satiété du bébé en l'amenant à manger plus que nécessaire ;
- augmenter le risque d'allergie aux protéines de lait de vache ;
- aboutir à un sevrage précoce car la mère peut perdre confiance en sa capacité à allaiter ;
- entraîner une modification irréversible de la flore digestive (en cas d'introduction d'un seul complément) ;
- être néfaste pour la technique de succion au sein si le complément est donné au biberon ;
- être à l'origine de tension mammaire et d'un engorgement en cas d'insuffisance ou d'absence de transfert de lait.

Votre lait est la meilleure alimentation pour votre bébé. Seul votre médecin peut vous conseiller, dans certains cas, de donner des compléments de lait artificiel à votre bébé.

Comment combiner l'allaitement et la reprise du travail ?

Au moment de reprendre le travail, vous pouvez vous sentir obligée de sevrer votre bébé, et cela peut vous frustrer. Sachez que vous pouvez continuer à allaiter votre enfant tout en travaillant.

Vous ne serez pas plus fatiguée si vous continuez à allaiter à la reprise du travail. Si vous désirez continuer à allaiter votre enfant, des solutions existent.

Renseignez-vous auprès de professionnels ou auprès de votre maternité pour obtenir des informations et vous aider à maintenir l'allaitement de votre bébé.

Quel contraceptif utiliser pendant l'allaitement ?

Contrairement aux idées reçues, l'allaitement n'est pas un contraceptif infallible. Vous pouvez tomber enceinte pendant que vous allaitez et ce, même avant le retour de vos règles.

Certains moyens contraceptifs ne sont pas adaptés en cas d'allaitement. Par exemple, certaines pilules peuvent diminuer votre production de lait.

Demandez conseil à votre médecin afin d'utiliser un contraceptif adéquat.

Conclusion

L'allaitement maternel exclusif prolongé :

- optimise le développement cérébral ;
- améliore les capacités en mathématique ;
- diminue la tension artérielle ;
- réduit le risque de développer de nombreuses maladies.

La durée idéale de l'allaitement est d'au moins 6 mois. La plupart des effets bénéfiques de l'allaitement commencent dès la première mise au sein. Si vous ne pouvez allaiter que quelques semaines, ne renoncez pas à votre projet pour autant.

L'alimentation au sein permet également un contact privilégié avec son bébé, qui favorise l'épanouissement de la mère et de l'enfant. La mise en route de l'allaitement maternel n'est pas toujours simple. Passé ce cap, quelle facilité ! Le lait est toujours prêt quand il le faut, sa température est idéale, il n'y a rien à laver, rien à stériliser et aucun biberon à préparer.

EpiCURA
mon hôpital

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be

