



Édition février 2024



# Conseils pour l'allaitement

## "Le sein, c'est sain..."

Service de Protection Maternelle Infantile du Département de la Vienne

# Allaiter est naturel

## Ayez confiance en votre capacité d'allaiter

### Sommaire

Mise en route de l'allaitement .....	3
Bonnes positions pour maman et bébé .....	3
Durée et fréquence de la tétée .....	4
Comment savoir si bébé a assez de lait .....	5
Surveillance du poids du bébé .....	5
Allaitement et césarienne .....	5
Prématurité et allaitement .....	5
Allaitement et jumeaux .....	6
Allaitement et contraception .....	7
L'engorgement .....	7
Les crevasses .....	7
Les mycoses .....	8
Médicaments et toxiques .....	8
Concilier allaitement et travail .....	9
Recueil et conditionnement du lait maternel .....	10
Le sevrage .....	11
Pour en savoir plus .....	11

## MISE EN ROUTE DE L'ALLAITEMENT

L'allaitement est favorisé par :

- le premier contact peau à peau précoce mère-bébé dès la salle d'accouchement,
- la première tétée dans les deux premières heures de vie,
- le maintien d'une proximité mère-enfant dans la même chambre, y compris la nuit permettant des tétées fréquentes,
- l'établissement d'une relation de plaisir.

La mise en route de l'allaitement n'est pas toujours facile, c'est un apprentissage pour la maman et le bébé. Il ne faut pas hésiter à demander conseil.

Prendre contact avec une association de mères qui allaitent peut vous aider.

**La tétine est déconseillée, surtout lors de la mise en route de l'allaitement**

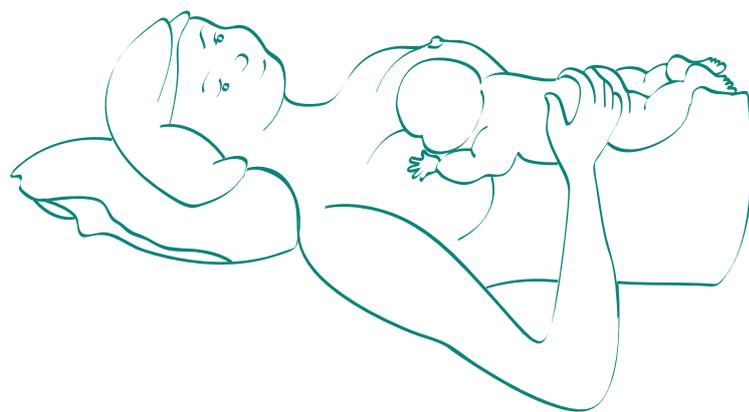
Aucun régime alimentaire particulier n'est nécessaire pour la mère.

Le mamelon ombiliqué peut présenter une gêne mais ne contre-indique pas l'allaitement. Le bébé ne tète pas que les mamelons mais prend une partie de l'aréole en bouche. L'allaitement est donc possible même sans bout de sein.

## BONNES POSITIONS POUR MAMAN ET BÉBÉ

- Inutile de nettoyer le sein avant une tétée, le bébé reconnaît l'odeur de la maman, ce qui le stimule,
- Prendre le temps de s'installer de façon confortable, assise, couchée, (tabouret sous les pieds, coussins),
- Être à l'aise et détendue, dans l'intimité et le calme,
- Ne pas avoir le poids du bébé sur les bras,
- Il ne doit pas avoir à tourner la tête pour attraper l'aréole du sein. La tête du bébé est dans l'axe de son corps,
- Le simple contact aux alentours de la bouche incite le bébé à chercher le sein en ouvrant la bouche,
- Le bébé prend une partie de l'aréole de façon asymétrique. Sa bouche est grande ouverte et ses lèvres sont retroussées. Si l'enfant ne prend que le mamelon, la tétée ne sera pas efficace.
- Si vous avez envie de dégager le nez de votre bébé, c'est qu'il est probablement mal positionné, il faut le décaler de manière à ce que son menton touche le sein et que sa tête soit légèrement en arrière.

Différentes positions confortables peuvent être adoptées par la maman et le bébé



4

## DURÉE ET FRÉQUENCE DE LA TÉTÉE

C'est votre bébé qui détermine les moments de tétées dont il a besoin, ainsi que leurs durées.

Proposez le sein à votre bébé aux signes d'éveils. Vous pourrez repérer les signes d'efficacité de ces tétées :

○ pour bébé : déglutition audible et/ou visible, bébé calme, repu en fin de tétée,

○ pour la mère : parfois picotements et chaleur dans le sein tété, parfois écoulement spontané du 2<sup>e</sup> sein.

Compléter si besoin par le deuxième sein et, à la tétée suivante, commencer par celui-ci.

Le rot n'est pas systématique chez le bébé au sein qui avale peu d'air.

La prévention des crevasses repose sur la bonne position du bébé au sein. Vous pouvez en fin de tétée étaler sur le mamelon et l'aréole un peu de lait.

Les compléments, quels qu'ils soient : biberon de lait, eau sucrée, sont déconseillés. Il n'est pas utile de proposer de l'eau en dehors des tétées.

La fréquence des tétées dépend de chaque bébé. En moyenne, les premières semaines, elles sont entre 8 et 12 tétées par 24 heures, parfois plus.

C'est à la mère et à l'enfant, et à eux seuls, de trouver l'équilibre qui leur convient.

**Le bébé varie aussi le rythme de ses tétées en fonction des jours et de sa croissance**

## COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ A ASSEZ DE LAIT ?

- Il mouille abondamment plusieurs couches par jour.
- Il a des selles liquides ou molles, jaune d'or, voire vertes, de fréquence variable.
- Il prend régulièrement du poids.

## SURVEILLANCE DU POIDS DU BÉBÉ

Tous les bébés perdent du poids les premiers jours de leur vie. Chaque bébé est unique, la prise de poids est différente pour chacun. La surveillance habituelle du poids s'effectue :

- tous les jours à la maternité,
- le premier mois, pas plus d'une fois par semaine,
- puis tous les mois jusqu'à 6 mois.

**Si vous avez l'impression qu'il n'a pas assez de lait, mettez-le plus souvent au sein et en peau à peau**

## ALLAITEMENT ET CÉSARIENNE

La césarienne ne contre-indique pas l'allaitement, il suffit d'adapter la position du bébé pour le confort de la maman.

## PRÉMATURITÉ ET ALLAITEMENT

Un allaitement peut être envisagé même en cas de prématurité. Il est même souhaitable car c'est un facteur de prévention contre d'éventuelles complications en particulier les infections.

C'est l'alimentation la mieux adaptée à l'immaturité digestive du prématuré.

L'allaitement maintient un lien entre la maman et son bébé malgré une séparation trop précoce.

Selon l'âge et les capacités de l'enfant à téter, on pourra lui proposer :

- un simple contact peau à peau avec ou sans prise du mamelon,
- un début de tétée active, même si elle semble peu efficace et que l'enfant s'endort rapidement,
- et lorsqu'il en sera capable, une véritable tétée le nourrissant.

Le rythme de ces tétées alimentaires sera le plus fréquent possible.

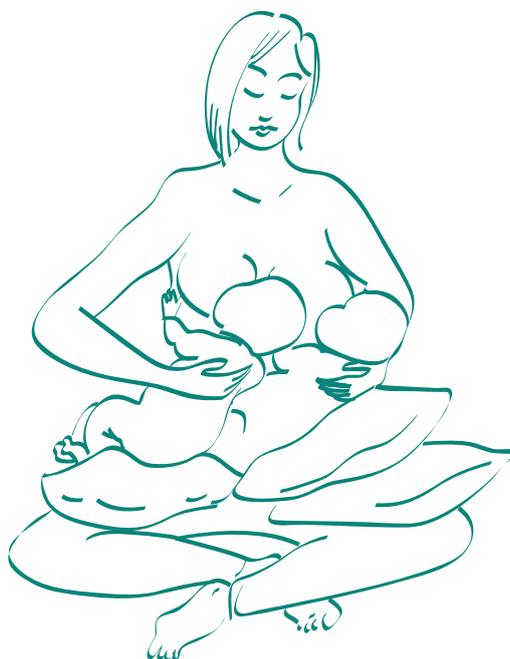
Pour établir et maintenir une lactation en attendant que bébé soit capable de téter par lui-même, la maman devra tirer son lait régulièrement, si possible à côté de son bébé.

Ce lait peut être donné directement au bébé dans les 6 heures qui suivent l'extraction, au-delà de ce délai le lait devra passer par le lactarium comme pour tout bébé hospitalisé (obligation légale).

## ALLAITEMENT ET JUMEAUX

Allaiter des jumeaux est possible, mais impose une organisation et une aide adaptées. La lactation s'adaptera aux besoins et à la demande des deux enfants.

La mère peut allaiter ses deux enfants en même temps si elle est confortablement installée, par exemple un enfant calé sous chaque bras à l'aide de coussins. Si les deux seins sont stimulés ensemble, il y a deux fois plus de lait en moins de temps.



Différentes positions



Illustrations : Isabelle et Anne Thomas

## ALLAITEMENT ET CONTRACEPTION

Consultez votre médecin ou votre sage-femme pour une contraception adaptée à votre allaitement. Sous certaines conditions très précises, l'allaitement peut-être un moyen de contraception. Parlez-en au professionnel qui vous accompagne.

## L'ENGORGEMENT

Les seins deviennent gonflés, durs et douloureux. Une fièvre est possible. Souvent, c'est parce que le bébé ne tète pas assez souvent et/ou a une mauvaise position.

Pour soulager, on peut :

- prendre une douche chaude, ou utiliser le gant de toilette chaud. Utiliser la technique du verre d'eau chaude qui consiste à le remplir complètement et le plaquer sur le sein (aréole et mamelon à l'intérieur du verre). Le lait s'écoulera spontanément et permettra d'assouplir l'aréole.
- effectuer le massage aréolaire,
- utiliser un peu de lait pour assouplir le mamelon avant la tétée,
- mettre le bébé plus souvent au sein,
- positionner le menton du bébé vers la zone inflammée ou indurée, cela favorise le drainage de cette zone,
- enlever la bretelle du soutien-gorge pendant la tétée pour éviter la compression.

## LES CREVASSES

### Les causes :

- la mauvaise position du bébé au sein (90% des cas),
- la succion incorrecte du bébé,
- la pression sur le sein pour dégager le nez du bébé,
- la désinfection des seins, le nettoyage excessif.

L'observation d'une tétée peut déterminer la cause des crevasses. Faire attention aux effets toxiques de certaines crèmes. Utiliser de préférence le lait maternel de fin de tétée car il est désinfectant, cicatrisant et lubrifiant.

### Quelques suggestions :

- commencer la tétée par le côté le moins douloureux et passer à l'autre sein une fois que le lait coule,
- changer de position, privilégier la position naturelle qui consiste à être semi-allongée sur le dos et poser le bébé sur vous,
- si les deux seins sont douloureux, on peut tirer un peu de lait manuellement afin de déclencher le réflexe d'éjection du lait,
- proposer un analgésique (paracétamol) ou Ibuprofène prescrit par votre sage-femme ou médecin 15 à 20 mn avant la tétée.

## LES MYCOSES

Si la douleur des seins existe tout au long de la tétée et entre les tétées, il s'agit peut-être d'une mycose nécessitant un traitement.

## MÉDICAMENTS et TOXIQUES

### Attention à l'automédication !

Ne prendre des médicaments que si c'est absolument nécessaire, sur avis de votre médecin ou votre sage-femme.

Beaucoup de médicaments sont autorisés pendant l'allaitement.

Le passage des médicaments dans le lait dépend de leurs propriétés pharmacologiques, de facteurs liés à la maman et de facteurs liés au bébé.

Comme pendant la grossesse, l'alcool et le tabac sont fortement déconseillés.

Si vous ne pouvez pas vous passer complètement de tabac, il vaut mieux fumer juste après la tétée et ne pas fumer dans les deux heures précédant la tétée suivante. Le traitement substitutif ne contre-indique pas l'allaitement mais nécessite un suivi de l'enfant.

### Quelques repères :

Sont autorisés pour la mère qui allaite :

- les médicaments couramment prescrits chez l'enfant,
- les médicaments autorisés pendant la grossesse,
- les médicaments utilisés par voie locale (ne passent pas dans le lait),
- tous les vaccins sont possibles.

### Pour tous renseignements concernant l'utilisation de médicaments pendant l'allaitement, il est possible de contacter :

- le centre de pharmacovigilance de votre région :  
**05 49 44 39 38**  
**ou 05 49 44 44 53** } pour la Vienne
- le lactarium du CHU de Poitiers  
**05 49 44 44 44**
- le centre anti-poisons 24 h / 24  
Angers : **02 41 48 21 21**  
Bordeaux : **05 56 96 40 80**
- ou votre médecin  
ou votre sage-femme
- le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes)  
**www.lecrat.fr**

## CONCILIER ALLAITEMENT ET TRAVAIL

### Intérêt

La reprise du travail après la naissance d'un enfant est un moment délicat de votre vie. Poursuivre l'allaitement maternel facilite l'adaptation à cette nouvelle étape pour la mère comme pour l'enfant.

Les entreprises favorisant l'allaitement maternel constatent moins d'absences des parents, leurs enfants étant en bonne santé.

### Connaître ses droits pour s'organiser avec l'employeur

- Se renseigner sur sa convention collective : certaines prévoient des congés ou /et des pauses d'allaitement rémunérées ou pas,
- Cumuler congés maternité et annuels,
- Prendre un congé parental d'éducation (rémunéré dans certaines conditions),
- Reprendre le travail à temps partiel,
- Prendre une heure (en général non rémunérée) chaque jour de travail si vous allaitez un bébé de moins d'un an, pour allaiter ou tirer votre lait : articles L 224-1 et L 224-2 du Code du Travail,
- Si vous en avez la possibilité, allaitez votre enfant dans l'entreprise : articles L 224-3 et L 224-4 du Code du Travail.

### Choisir un mode d'accueil adapté à la poursuite de l'allaitement

- Mode d'accueil si possible proche du travail,
- Mode d'accueil vous soutenant dans votre projet : restez ferme sur la question de l'alimentation mais expliquez bien votre projet à la personne qui veillera sur votre bébé. Dans les premiers contacts, une coopération étroite pourra s'instaurer pour une bonne adaptation et la poursuite de l'allaitement,
- Mode d'accueil où vous pourrez faire téter le bébé avant la séparation et dès votre retour, et éventuellement pendant votre temps de pause.

### Conseils pratiques

L'allaitement maternel est possible même avec des horaires irréguliers. Il est inutile d'anticiper la reprise du travail en proposant des biberons à votre bébé. Plus votre allaitement est avancé, plus la conciliation travail / allaitement sera facile.

Selon son âge et la durée de votre absence, le bébé pourra recevoir à la tasse, à la cuillère ou au biberon-tasse :

- votre lait (surtout s'il a moins de 4 mois ou s'il est prédisposé aux allergies),
- une alimentation diversifiée, si possible après 4 mois,
- du lait industriel,
- rien si votre absence est de quelques heures.

## Quand vous êtes ensemble

- Allaitiez à la demande aussi souvent que possible dès que vous êtes avec votre bébé,
- Votre bébé peut vouloir de nouveau téter souvent y compris la nuit. La tétée nocturne favorise le maintien de l'allaitement. Limiter le nombre de tétées (le matin et le soir) conduit à un sevrage progressif,
- Si vous avez été séparés plusieurs jours, faire souvent téter votre bébé relancera la lactation.

## RECUEIL ET CONDITIONNEMENT DU LAIT MATERNEL

10

### Pour tirer votre lait

Règles d'hygiène à respecter pour le recueil et la conservation du lait :

- lavage des mains,
- nettoyage du matériel de recueil et conservation,
- étiquetage (à dater).

### Méthode

- Recueil par une coupelle pendant la tétée du lait coulant de l'autre sein,
- Expression manuelle,
- Tire-lait manuel ou électrique en vente dans les magasins de puériculture, en pharmacie ou grande surface ou à louer en pharmacie (location remboursée sur prescription médicale).

## Pour conserver votre lait

À titre indicatif, le lait peut être conservé :

- 6 heures à 22°,
- 48 heures au réfrigérateur,
- 4 mois au congélateur à -18°C (pas au freezer).

## Pour le réchauffer

Décongeler ou réchauffer sous eau chaude courante (non bouillante).

Agiter avant de vérifier la température.

Ne pas utiliser de four à micro-ondes pour réchauffer le lait maternel, cela en altère les qualités.

## Les lactariums

Ils sont chargés du recueil et du don du lait maternel.

Dans la Vienne, il se situe au Centre Hospitalier Universitaire de Poitiers. Vous pouvez contacter un lactarium si vous avez trop de lait et que vous souhaitez le donner.

## LE SEVRAGE

Il n'y a pas d'âge idéal pour le sevrage.

Pour commencer à sevrer, remplacer une tétée (par exemple celle de fin d'après midi) par un repas liquide ou solide, selon l'âge de l'enfant et ceci pendant plusieurs jours.

Quand le bébé accepte volontiers ce nouveau repas et dès que les seins sont habitués à ce nouveau rythme (seins souples), vous pouvez remplacer une autre tétée dans la journée (par exemple, le milieu de la matinée).

Ainsi les tétées peuvent être supprimées une par une.

Il est souvent possible de conserver une tétée matin et soir pendant longtemps.

La réduction progressive du nombre de tétées entraîne une baisse de la production de lait. Il est donc inutile de prendre des médicaments pour arrêter la lactation.

## POUR EN SAVOIR PLUS

- Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (CoFAM) :  
**[www.coordination-allaitement.org](http://www.coordination-allaitement.org)**
- Information Pour l'Allaitement (IPA) et Centre de Ressources Documentaires pour l'Allaitement Maternel (CERDAM):  
**[www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)**
- Nursing positions for twins :  
**[www.breastfeeding.com](http://www.breastfeeding.com)**
- L'allaitement maternel : mise en œuvre et poursuite dans les 6 premiers mois de vie de l'enfant ANAES - Septembre 2003  
**[www.anaes.fr](http://www.anaes.fr)**
- CD Rom "Neuf mois et plus, une complicité partagée" Médialactée  
**[www.medialactee.com](http://www.medialactee.com)**
- Recommandations pour la préparation des biberons. Site de l'Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments  
**[www.afssa.fr](http://www.afssa.fr)**

## Où s'adresser pour trouver des conseils ?

### ○ Le Département de la Vienne

- Le Service de Protection Maternelle et Infantile (PMI)  
**05 49 45 90 28**  
**05 49 45 90 29**

### ○ Les Maternités et les Centres de Périnatalité de Proximité

### ○ Le lactarium :

- CHU de POITIERS :  
**05 49 44 44 44**

### ○ Les associations :

- Info-allaitement 86 : [www.naitreetgrandir86.info](http://www.naitreetgrandir86.info)
- Leche League France: [www.lalecheleague.fr](http://www.lalecheleague.fr)
- Solidarilait : [www.solidarilait.org](http://www.solidarilait.org)

### ○ Votre sage-femme

