

# L'allaitement maternel



*Voici un petit livret pour ne pas oublier ce qui vous a été dit  
durant votre séjour.*

## ■ Les premiers jours d'allaitement

Entre J0 et J2 vous allez produire, en petite quantité, du colostrum, un liquide épais jaune-orangé qui est riche en protéines et anticorps, adapté aux besoins de votre bébé.

La production de lait est mécanique, elle dépendra donc de la succion de bébé, elle ne dépend pas de la taille des seins. C'est pour cette raison que le sein en maternité, est à donner « à la demande ». Si votre bébé est plus endormi, favorisez le peau à peau pour stimuler l'envie de téter de bébé.

Puis le lait s'éclaircira progressivement : c'est la montée laiteuse.

## ■ La montée laiteuse

Afin d'avoir une montée laiteuse suffisante et adaptée, il est recommandé de mettre bébé au sein **8 à 12 fois** par 24h, les premiers jours et dès les premiers signes d'éveil.

Elle se fait entre J3 et J4. Elle correspond au moment où le colostrum évolue en lait mature, avec une augmentation importante du volume de lait produit. Elle ne correspond pas forcément à des seins durs et volumineux. On remarque la montée de lait par :

- La fréquence des tétées
- La déglutition de bébé
- La durée de la tétée
- Le nombre de couches souillées (entre 5 à 6 couches mouillées d'urine et 3 à 5 selles jaune d'or)

## ■ Les crevasses

Afin de prévenir les crevasses (lésion du mamelon ou de l'aréole qui peut saigner) veillez à toujours avoir une bonne position (installation, ouverture de bouche). Il est conseillé de mettre une goutte de lait (obtenu par expression manuelle) à la fin de chaque tétée pour hydrater et nourrir votre mamelon. En cas de crevasse, il existe des crèmes réparatrices (à base de lanoline ou de miel médical) qui favorisent, en plus de votre lait maternel, la cicatrisation. Privilégiez une crème qu'il ne faut pas rincer avant la mise au sein.

Quand il y a une douleur lors de la tétée, il faut retirer bébé du sein en mettant votre petit doigt dans le coin des lèvres, pour que bébé décolle sa langue du sein afin de pouvoir le repositionner. Mettre correctement votre bébé au sein, diminue fortement le risque d'avoir des mamelons douloureux et améliore l'efficacité de sa succion.

## ■ Une bonne position

Il est important de vous installer confortablement et au calme. Bébé obtiendra ainsi tout le lait qu'il désire et votre allaitement ne sera que plaisir. Adopter la bonne position permet de prévenir des douleurs.

### La bonne position de bébé

- L'oreille, le bras et la hanche de bébé doivent être parfaitement alignés
- La bouche de votre bébé doit être grande ouverte
- Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font un effet ventouse. Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton contre le sein, et son ventre contre votre ventre. Variez les positions d'allaitement permet d'éviter les crevasses et engorgements

## Les 3 positions les plus utilisées pendant l'allaitement



**Position berceuse ou madone** est la plus courante pendant l'allaitement



**Position ballon de rugby** : bébé est placé sous le bras la tête au niveau du sein



**Position allongée** : bébé est allongé sur le côté la tête en face du sein. Ne pas utiliser cette position dans le lit conjugal.

Si pendant le séjour, un tire lait a été mis en place (par exemple si votre bébé est en néonatalogie ou perte de poids trop importante ou par convenance personnelle) et que vous souhaitez continuer, voici quelques recommandations:

## ■ Tirer son lait

- Avant de tirer votre lait, il faut penser à se laver les mains avant de manipuler le matériel (les tétérelles, les récipients de recueil...)
- Utilisez du matériel propre (il n'est pas nécessaire de le stériliser, un lavage à l'eau chaude savonneuse aidé d'un goupillon est suffisant.)
- Installez-vous dans un endroit où vous ne serez pas dérangée pour tirer votre lait.
- Une fois votre lait tiré, notez la date et l'heure sur le biberon.

Vous pouvez louer un tire-lait et ses accessoires, en pharmacie ou auprès d'une société de matériel de puériculture, avec une ordonnance de votre médecin ou de votre sage-femme.

## ■ La conservation du lait

	Lait fraîchement tiré	Lait décongelé
A température ambiante (19-25°)	4h	1h
Réfrigérateur (jamais dans la porte)	48h	24h
Congélateur	4 mois	NE PAS RECONGELER
Transport	Avec plusieurs pains de glace le temps du transport : 4 à 8h	

Le lait froid est souvent divisé en 2 parties, le gras est en surface. Pour l'homogénéiser, mélangez délicatement le biberon sur lui-même. Le lait n'a pas besoin d'être chaud, il peut être donné à température ambiante. S'il sort du réfrigérateur, ne pas le donner froid.

Si vous voulez réchauffer le lait, qu'il soit conservé à température ambiante ou décongelé, privilégiez le chauffe biberon ou le bain marie. Vérifiez la température du biberon sur la face interne de votre poignet, s'il est trop chaud, passez le sous l'eau froide afin de le refroidir.

**Votre enfant doit être vu par un pédiatre ou un médecin généraliste pour la visite des 1 mois qui adaptera les conseils (fréquences des tétées, rythme de bébé...) en fonction des besoins de votre enfant.**

**Les mises au sein doivent être un moment de plaisir et de partage**

*Nous vous souhaitons de profiter pleinement de votre nouvelle vie de famille*

*L'équipe de la Maternité d'Abbeville*