

## ALLAITEMENT - FOIRE AUX QUESTIONS

### "Tu arrêtes quand ?"

A la naissance

Après 3 mois

Après 6 mois



#### 1. Comment savoir si bébé a besoin de téter ?

**L'allaitement à la demande et l'allaitement aux signes d'éveil.**

**Allaiter « à la demande » : regarder son bébé plutôt que sa montre !**

Les premiers jours, en particulier si le bébé dort beaucoup, il peut donc être important que vous n'hésitez pas à offrir le sein chaque fois que vous constatez que votre bébé est en phase de sommeil léger ou d'éveil calme : c'est ce qu'on appelle **l'allaitement « aux signes d'éveil »**.

Mettre alors le bébé en peau à peau lui donnera une stimulation supplémentaire pour téter efficacement. Le bébé qui pleure a souvent déjà montré des signes antérieurs pour exprimer sa demande, et il est parfois difficile de le mettre au sein avant de l'avoir calmé. Il risque ensuite de s'endormir sur le sein, fatigué, sans avoir tété suffisamment.



#### 2. A quelle fréquence je dois donner le sein ?

Allaiter aussi souvent que votre bébé en exprime le besoin : cela peut être de **8 à 12 fois par jour en particulier la nuit**.

Une fois revenue de la maternité, laissez-vous guider par votre bébé. C'est lui qui vous fera savoir quand il sera de nouveau l'heure de la tétée.

**Le lait maternel est digéré plus rapidement** (au moins deux fois plus vite et plus complètement) que le lait artificiel, votre bébé au sein pourra redemander le sein 30 minutes après la fin d'une tétée sans que cela ne soit perturbant.

**Souvenez-vous de la loi de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus votre corps produit de lait.**

### 3. Combien de temps doit durer une tétée?

Laissez le bébé téter aussi longtemps qu'il le souhaite et ce de chaque côté, dès le début. Il faut parfois deux ou trois minutes pour que le lait “ monte ” ou commence à couler, spécialement au début. **Un bébé doit téter assez longtemps pour arriver au lait gras de fin de tétée, ce lait riche, à haute teneur en calories** et qui permet à l'enfant de grossir et de grandir. Pour certains nouveau-nés, ceci peut prendre 20 minutes, pour d'autres beaucoup plus (45 à 50 minutes).

### 4. Un ou deux seins ?

**Proposez les deux seins à chaque tétée**, surtout les premières semaines. Donnez-lui le premier sein jusqu'à ce qu'il s'en détache. Comme la composition du lait change durant la tétée, le bébé est le seul à savoir qu'il a reçu le bon équilibre de liquides et de calories. Faites-lui faire un rot ou changez-le, puis proposez-lui l'autre sein s'il en veut encore, jusqu'à ce qu'il le lâche ou s'endorme. A la tétée suivante, inversez, en offrant d'abord le sein qui avait été proposé en dernier. Il est fréquent que certains petits restent au premier sein pendant vingt, vingt-cinq minutes. Si vous sentez qu'il tète efficacement et qu'il est repu après la tétée, c'est sa manière à lui de téter. Son état de bien-être vous fera savoir que c'est la manière qui lui convient le mieux.

### 5. Comment savoir s'il a assez mangé/ s'il grossit bien ?

Votre bébé doit mouiller **5 à 6 couches** jetables par jour minimum, plus environ **2 à 3 selles abondantes, liquides ou molles, par 24 h** (des taches sur la couche ne suffisent pas).

Chez le bébé plus âgé (plus de 6 à 8 semaines), le nombre de selles (toujours abondantes et molles) peut diminuer jusqu'à une par jour voire moins souvent encore. Ce n'est pas un signe de constipation chez un bébé allaité exclusivement au sein et à la demande.

**Le même nombre de couches mouillées d'urine par jour qu'auparavant signifie qu'il prend assez de lait.**

**Par ailleurs regardez votre enfant : il est bien éveillé et il a une belle peau.**

**COURBE DE CROISSANCE** : *La majorité des bébés allaités suivent les courbes de croissance des carnets de santé les trois premiers mois, puis leur gain de poids semble ralentir, contrairement aux bébés nourris au lait de substitution. Il ne faut pas en conclure que les bébés allaités sont alors en manque. En fait, les courbes de poids actuelles ont été établies il y a plusieurs décennies avec des enfants nourris avec des laits de substitution, qui induisent une croissance différente*

### 6. J'ai l'impression de ne pas avoir de lait

Petits trucs à faire pour augmenter la lactation:

**Allaitez souvent et sans restriction horaire**: Mettez-le au sein particulièrement quand il est à peine éveillé ou très calme. Pendant 24-48h prévoyez de le mettre au sein toutes les heures à 2 h.

**Assurez-vous que le bébé est en bonne position** : Le bébé est couché sur le côté, tout son corps vous fait face. L'oreille du bébé, son épaule et sa hanche doivent être alignés. Le bébé doit avoir une grande partie de votre aréole dans sa bouche, en plus du mamelon. Son menton et son nez touchent le sein.

Les indices d'une bonne succion : après une phase de mouvements de succion rapides, votre bébé tétera plus intensément et vous l'entendrez avaler régulièrement.

**Proposez les 2 seins à chaque tétée**

**Essayez les tétées alternées ou la “super alternance” et la compression du sein** : en changeant plusieurs fois de sein au cours de la même tétée, chaque fois que le bébé ralentit son rythme de déglutition ou qu'il commence à s'assoupir. Pour certains bébés, ce sera au bout d'environ dix minutes de chaque côté, pour d'autres, juste après deux ou trois minutes seulement. En complément on peut pratiquer la compression du sein. Le but est de prolonger l'écoulement du lait quand le bébé ne tète plus assez efficacement par lui-même, afin qu'il continue d'avalier du lait.

Entourez votre sein en plaquant votre main libre à la base du sein, le pouce d'un côté, les autres doigts de l'autre côté du sein, loin de l'aréole.

**Buvez beaucoup d'eau :** minimum 2L par jour, n'oubliez pas que le lait est fabriqué à partir d'eau.

**Tirez votre lait :** Dans certains cas de baisse de lait très importante, il peut s'avérer nécessaire de stimuler les seins entre les tétées pendant quelques jours, en tirant le lait de préférence avec un tire-lait automatique double pompage, en location.

**Reposez-vous !** Une bonne lactation se fera chez les mamans détendues et reposées, délégez pendant 24-48h, dans la mesure du possible et allongez-vous.

## 7. Faut-il donner des compléments ?

En règle générale **NON**, pas de compléments surtout pas à la sucette ou biberon, ce qui risquerait de créer une confusion chez le bébé. **Ne craignez pas de satisfaire les besoins de succion de votre bébé en le mettant au sein.**

**SI LA PRISE DE POIDS (entre 150 à 230 g par semaine pendant les 2 premiers mois) DU BEBE EST NETTEMENT INSUFFISANTE, IL DEVRA RECEVOIR DES COMPLÉMENTS.**

*Le premier choix est le lait de la mère, qu'elle tirera après les tétées pour obtenir du lait riche en calories. Un bébé doit absorber environ 120 à 150 ml/kg/jour de lait. En cas de prise de poids très basse, le don de 60 à 120 ml/kg/jour pourra être nécessaire pour compenser la stagnation pondérale antérieure. Pour éviter une confusion sein/tétine, il sera préférable d'éviter le biberon pour donner ces compléments, et d'utiliser un DAL, un compte-goutte, une seringue sans aiguille, une tasse...*

**Sachez qu'il existe des périodes de PIC DE CROISSANCE** (en général à 3 semaines, 6 semaines, 2 mois et 3 mois) où votre bébé va beaucoup plus réclamer pendant une courte période. Mettez-le au sein autant que nécessaire pour rééquilibrer la lactation.

## 8. J'ai mal, j'ai des crevasses, je n'arrive pas à lui donner le sein sereinement

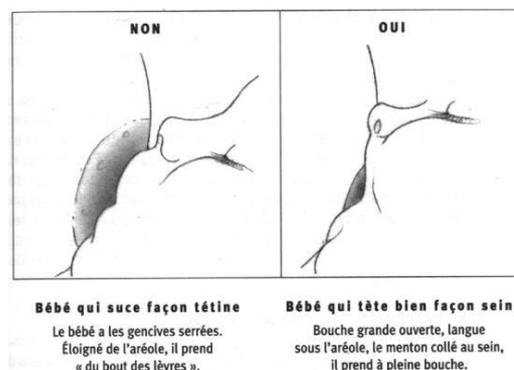
**L'allaitement ne fait pas mal, si c'est le cas :**

**Surtout, assurez-vous que le bébé est en bonne position :** Le bébé est couché sur le côté, tout son corps vous fait face. L'oreille du bébé, son épaule et sa hanche doivent être alignés. Le bébé doit avoir une grande partie de votre aréole dans sa bouche, en plus du mamelon. Son menton et son nez touchent le sein.

**N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin généraliste ou faire appel à une conseillère en lactation !**

**Les indices d'une bonne succion :** après une phase de

mouvements de succion rapides, votre bébé tétera plus intensément et vous l'entendrez avaler régulièrement.



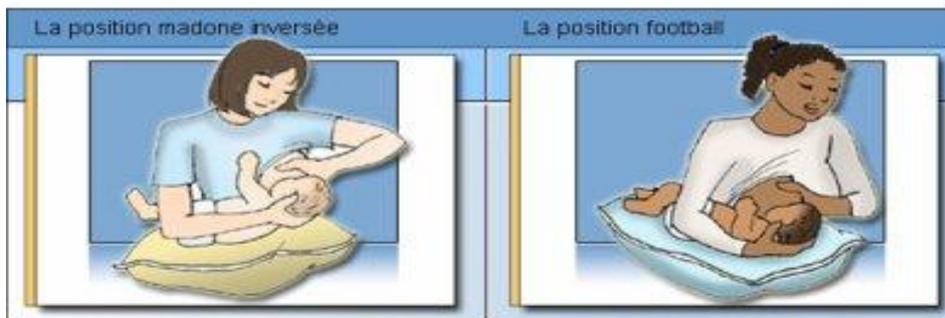
**Assurez-vous de ne pas avoir une mycose du sein :** La mycose se caractérise le plus souvent par une douleur intense des mamelons, apparaissant rapidement, généralement après une période de plusieurs semaines ou plusieurs mois sans problème. La douleur est continue pendant toute la tétée, même lorsque l'enfant est parfaitement mis au sein et que sa succion est correcte ; elle est même souvent plus intense à la fin de la tétée ; elle persiste entre les tétées, et peut rendre insupportable jusqu'au simple contact des vêtements. Elle est le plus souvent à type de brûlure, localisée à la peau. Les mamelons peuvent être

irrités, rose vif ; ils peuvent peler, être crevassés, avoir un aspect croûteux, ou lisse et luisant, démanger ; mais ils peuvent aussi avoir un aspect tout à fait normal ; un seul sein peut être le siège de manifestations douloureuses. Le bébé peut avoir un muguet ou un érythème fessier (dans de rares cas, le muguet est important chez le bébé, et ce dernier peut avoir la bouche douloureuse) ; cependant, on peut ne retrouver aucun symptôme autre que la douleur caractéristique décrite par la mère.

### Les astuces en attendant que les crevasses cicatrisent :

- Utilisez un bout de sein une tétée sur deux
- Tirez votre lait (avec un bon tire-lait type medela) et le donner à la cuillère ou seringue, ou tasse etc...
- Mettez du lait maternel sur la crevasse et l'exposer à l'air libre pour aider à la cicatrisation
- Utilisez une crème type Lansinoh ou Castorequi plusieurs fois par jour et entourez le mamelon avec du cellophane pour éviter un frottement douloureux.

### Les positions pour allaiter

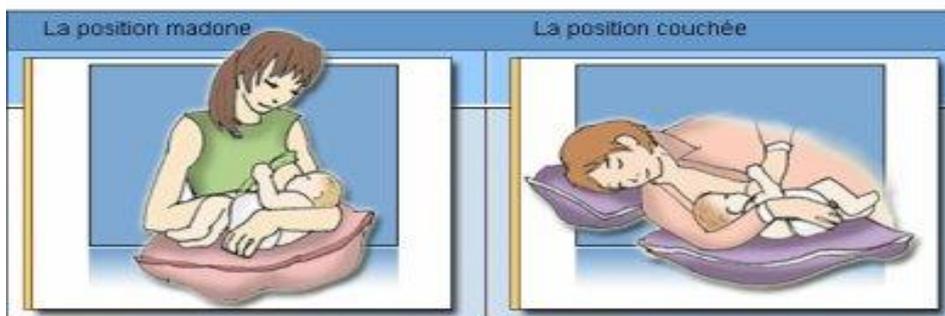


#### Cette position est idéale

- si vous apprenez à allaiter;
- si vous avez un petit bébé.

#### Cette position est idéale

- si vous apprenez à allaiter;
- si vous avez un petit bébé;
- si vous avez de gros seins;
- si vous avez des mamelons plats ou douloureux;
- si vous avez eu une césarienne.



#### Cette position est idéale

- lorsque vous êtes à l'aise d'allaiter.

#### Cette position est idéale

- si la position assise vous cause trop de douleurs;
- si vous voulez vous reposer lorsque vous allaitez;
- si vous avez de gros seins;
- si vous avez subi une césarienne.

### **9. Faut-il réveiller bébé pour lui donner le sein, comment le stimuler?**

Un bébé de moins de 3-4 kg pourra être réveillé s'il dort toujours après 3 à 4h sans tétée. D'autant plus que les tétées sont plus efficaces et plus agréables lorsque bébé est en phase d'éveil.

**Pour stimuler un bébé qui a tendance à s'endormir au sein, voici quelques astuces efficaces :**

Déshabillez un peu votre bébé pour le mettre en peau à peau

N'hésitez pas à lui gratter le dos, lui caresser la tête et le cou

Stimulez les coins de la bouche pour l'aider à exercer une bonne succion

Vous pouvez chatouiller la plante des pieds

S'il s'endort vraiment ne pas hésiter à lui changer la couche pour bien le réveiller

### **10. J'ai un engorgement, que dois-je faire ?**

**Surtout n'arrêtez pas d'allaiter !!**

Bien au contraire, augmentez plutôt la fréquence des tétées, quitte à lui donner la tétée toutes les heures.

Faites téter votre bébé du côté de l'engorgement, et assurez-vous que sa bouche soit en direction de la zone douloureuse du sein.

Vous pouvez aussi changer plusieurs fois de position au cours de la tétée. Massez votre sein pendant la tétée. En dehors des tétées vous pouvez vous faire des cataplasmes d'argile verte ou apposer pendant une vingtaine de minutes, du froid sur le sein douloureux.

**La prise d'ibuprofène est tolérée pendant l'allaitement** est permet une diminution de la douleur liée à l'inflammation.

Si vous avez de la fièvre ou une rougeur des seins, consultez votre médecin

### **11. Contacts utiles :**

**Pour location de tire-lait:**

Association Rhône médical: 45 Rue Pierre Delore, 69008 Lyon 04 78 58 34 15

**Conseillères en lactation:**

Réseau galactée: <http://www.galactee.org/>(Animatrices, Appels 24h/24, Réunion Conseils sur l'allaitement)

Leache league: <http://www.lilfrance.org/reunions/trouver-une-reunion>

Réseau Aurore: <https://www.aurore-perinat.org/>

Consultantes en lactation indépendantes <http://consultants-lactation.org/saintigny-delphine/>