

LE SEVRAGE

Environ 15 jours à 3 semaines avant la date souhaitée du sevrage, vous allez remplacer une tétée par un biberon de lait artificiel ou maternel, si votre bébé refuse énergiquement faites lui donner par quelqu'un d'autre que vous.

Au bout de 2 à 3 jours remplacez une tétée supplémentaire et ainsi de suite en supprimant les tétées du matin et du soir en dernier, voire en les conservant si vous le souhaitez.

Vous allez retravailler et vous souhaitez continuer à allaiter. Il faut pouvoir disposer sur votre lieu de travail d'un réfrigérateur, d'un endroit calme pour tirer votre lait et d'un sac de transport isotherme.

Prévoyez un stock de lait suffisant pour la nourrice.

Comment exprimer et conserver votre lait ?

La méthode manuelle existe et est préférée par certaines mamans.

Le tire-lait : manuel (*expression occasionnelle*) ou électrique pour un usage fréquent.

Avant de débiter, se laver les mains, bien s'installer. Pour faciliter la libération d'hormones, pensez à votre bébé ou soyez près de lui si possible. Plus vous serez détendue, plus vous produirez du lait.

Commencez à tirer votre lait doucement puis augmentez la puissance d'aspiration avant que cela ne devienne douloureux.

Avant la montée de lait, tirez 10 minutes par sein toutes les 3 heures. Une fois la lactation établie, tirez 10 minutes par sein ou 10 à 15 minutes les 2 en même temps.

En dehors des premiers jours, adaptez la durée et la fréquence de l'expression en fonction de la quantité souhaitée et de la tension des seins.

LA CONSERVATION DE VOTRE LAIT

- au réfrigérateur nettoyé, à 4°C, au niveau des yaourts, jusqu'à 8 jours maximum pour des raisons d'hygiène,
- au congélateur jusqu'à 4 mois il doit être congelé directement après recueil,
- 4 heures à température ambiante jusqu'à 26°C.

Attention ne jamais congeler du lait ayant séjourné au réfrigérateur.

Nous souhaitons avoir apporté des réponses à vos principales questions. Vous pourrez trouver d'autres informations auprès des professionnels selon les éventuels soucis que vous rencontrerez. Voici une liste, non exhaustive, des différents intervenants ou associations qui pourront vous aider :

Les services de PMI (Protection Maternelle et Infantile)

CHELLES	01 64 26 51 05	LAGNY	01 64 12 66 20
NOISIEL	01 69 67 31 50	COULOMMIERS	01 64 75 58 16
MITRY-MORY	01 60 21 29 52	TOURNAN	01 64 25 03 60
MEAUX	01 64 36 42 41	ROISSY-EN-BRIE	01 64 43 25 00

Sages-femmes libérales

<https://www.ameli.fr/>

Sites Internet et Associations

- **LECHE LEAGUE**
www.lllfrance.org
- **CONSULTANTES EN LACTATION AFCL**
www.consultantes-lactation.org
- **COFAM**
www.coordination-allaitement.org
- **ALLAITEMENT DE JUMENTS ET PLUS** (04 73 53 17 95)
www.allaitement-jumeaux.com
- **SOLIDARILAIT** (01 40 44 70 70)
www.solidarilait.org
www.allaitement-informations.org (03 87 52 80 16)
www.almafil.com

BIBLIOGRAPHIE

Marie THIRION "L'allaitement" Albin Michel 2004
Bernard THIS "Allaiter, un plaisir"

Et si vous avez beaucoup de lait, pensez au lactarium !

Lactarium Necker - Tél. : 01 71 19 60 47
email : lactarium.idf@nck.aphp.fr

Ce livret a été élaboré par les personnels du Pôle Femme et enfant du GHEF site de Marne-la-Vallée. Ont participé à ce travail : Mesdames AUSSANAIRE Sylvie, BOURSIER Michèle, DUBREUIL Isabelle, FREIHUBER Audrey, LOSAT Joanna, MUREZ Sandrine, PETIT Elisa, RANWEZ Sabine. Mise à jour par Madame BOURAS Angélique.

SITE de MEAUX (siège social) : 6-8 rue Saint-Fiacre - BP 218 - 77104 Meaux cedex
SITE de MARNE-LA-VALLÉE : 2-4 Cours de la Gondoire - 77600 Jossigny
SITE de COULOMMIERS : 4 rue Gabriel Péri - 77527 Coulommiers cedex
SITE de JOUARRE : 18 rue Petit Huet - 77264 Jouarre cedex

DIRCOM GHEF - Juin 2021 - Crédit photos : ©Adobe Stock

Repères pour ALLAITER



Pôle Femme et enfant

Site de Marne-la-Vallée

CONTACTS

- **Obstétrique 1 - 01 61 10 66 57**
- **Obstétrique 2 - 01 61 10 66 75**
- **Néonatalogie - 01 61 10 62 00**

Vous souhaitez allaiter votre bébé

Avec cette brochure, nous espérons apporter des réponses à vos questions, pour vous permettre une fois passées les difficultés du début, de partager avec votre bébé, au-delà de l'acte de nourrir et des bienfaits de votre lait, des moments d'échanges privilégiés.

LA PREMIÈRE MISE AU SEIN

Dans l'idéal, la première mise au sein a lieu en salle de naissance. Le réflexe de succion du nouveau-né est au plus fort et il est très réveillé. Guidez le doucement vers le sein et laissez le découvrir votre mamelon.

Certains bébés vont téter tout de suite, d'autres auront besoin de plus de temps ou vont même s'endormir pendant cette rencontre bénéfique.

Ce premier contact peut vous paraître surprenant et parfois douloureux. Passées deux à trois minutes, la douleur va s'estomper sinon demandez l'intervention de l'équipe soignante s'il y a persistance de la douleur.

PÉRIODE DU COLOSTRUM

Le colostrum, de couleur variable, transparent, orangé, crème ou jaune d'or, c'est le lait des premiers jours. Naturellement programmé pour maintenir l'hydratation du bébé, protéger contre les infections grâce aux anticorps qu'il contient, il est d'une richesse exceptionnelle et parfaitement adapté aux besoins nutritionnels et aux capacités digestives du nouveau-né.

Ce lait, comme le lait qui suivra, suffit à lui seul à couvrir tous les besoins de votre bébé (*faim, soif*) lorsque celui-ci tète sans restriction dès la naissance. Le lait favorise aussi l'évacuation du méconium, l'hydratation du nouveau-né et ce dernier urine peu.

QUAND FAIRE TÉTER VOTRE BÉBÉ ?

Votre bébé va vous montrer par des mouvements de succion, en tirant la langue, en bougeant les bras, en mettant la main à la bouche voire en pleurant, qu'il veut téter. Chaque nouveau-né a son rythme mais si le votre dort plus de trois à quatre heures, c'est à vous de le stimuler en le mettant contre vous, en lui changeant sa couche ou en demandant de l'aide.

COMMENT METTRE BÉBÉ AU SEIN ?

Une bonne position de la maman et du bébé est le meilleur moyen d'éviter crevasses et engorgements. Il est important que vous soyez confortablement installée et à l'aise, non crispée, pour éviter les douleurs dans le dos et les bras. La position de votre bébé au sein n'a rien à voir avec la position qu'il aurait au biberon : il doit téter le visage face



au sein, sans avoir à tourner la tête, son ventre tout contre votre corps. L'épaule et la hanche de votre bébé sont dans l'axe de son oreille et sa tête légèrement défléchie. Le bébé qui tète le sein a en bouche une partie de l'aréole et ses lèvres inférieures et supérieures sont retroussées ; il ne doit pas suçoter le mamelon.

Il est préférable, en début d'allaitement, de varier les positions pour éviter les crevasses.

L'HYGIÈNE

Pour les seins, une bonne hygiène corporelle quotidienne est suffisante. Lavez-vous les mains avant la tétée et après, déposez une goutte de lait sur le mamelon.

En cas d'irritations et de crevasses, évitez le décapage (*savon*) et appliquez en plus de la goutte de lait, de la crème LANSINOH®, le soin mamelon sensible de DODDIE® ou du PURELAN 100® qui évitent le rinçage de vos mamelons avant la tétée suivante. Des coquilles, souples et aérées, pourront vous être utiles (*type AVENT*).

LA MONTÉE LAITEUSE

Environ 2 à 5 jours après la naissance, vos seins vont gonfler, se tendre, devenir plus douloureux, l'aréole sera plus difficile à saisir par votre bébé.

Pour vous aider vous et votre bébé vous pouvez :

- masser doucement l'aréole pour faire sortir du lait (*avant la tétée*),
- appliquer de l'eau chaude sur vos seins (*douche ou gant*),
- après la tétée, une application d'eau froide va vous soulager si le sein est très tendu.

Les tétées fréquentes sont le meilleur moyen d'éviter les engorgements.

L'ALLAITEMENT AU FIL DU TEMPS

Comment savoir si votre bébé tète bien et qu'il reçoit du lait ?

Pour vous :

- envie de dormir après la tétée,
- contraction utérine (*ou tranchée*) plus importante si vous avez déjà eu des enfants,
- sein assoupli en fin de tétée et l'autre sein qui coule,
- sensation de soif,
- chaleur, picotement, tension sur le sein tété,
- bien-être en fin de tétée.

Pour votre bébé :

- endormissement après la tétée,
- déglutition audible à partir du 3^{ème} ou 4^{ème} jour d'allaitement, 6 à 8 couches mouillées et 2 à 3 selles de lait (*jaunes, grumeleuses et assez liquides*) par jour,
- environ 15 à 20 minutes sur chaque sein ou 20 à 30 sur un seul, en sachant que chaque bébé est unique et que la durée de la tétée dépend aussi de la vigueur de votre bébé à téter.

De retour à la maison :

Un rythme entre vous et votre bébé va progressivement s'installer. Vous le connaissez mieux et ses compétences se développent.

Pourtant certains jours, tout sera perturbé et la tentation du biberon pas loin : votre bébé a une poussée de croissance et en étant tout le temps, il demande à vos seins de produire plus de lait. Ces jours de pointe peuvent vous faire penser à tort que vous n'avez pas assez de lait.

Au bout d'une dizaine de jours, vos seins vont vous paraître tendus le matin (*sécrétion hormonale de la nuit*) et beaucoup plus souples le soir et votre lait sera plus clair. Tout ceci est normal.

La plupart des bébés sont plus énervés le soir ; ils demandent plus fréquemment le sein pour se rassurer, un bain peut aussi les apaiser.

Petits soucis :

- Vous êtes malade, la fièvre ne contre-indique pas l'allaitement. Votre médecin pourra vous trouver un traitement compatible.
- Votre sein est rouge, douloureux et vous avez beaucoup de fièvre ; en attendant de consulter, mettez votre bébé le plus possible au sein ou tirez le lait.