

L'allaitement maternel

Chacun son chemin !

Vous embarquez pour un voyage riche en découvertes : la vie avec votre enfant. Ce guide vous propose des indications succinctes, que votre expérience avec votre bébé et d'autres ressources (sites, publications, rencontres avec d'autres parents...) compléteront et enrichiront.



Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur avec votre enfant.



La Leche League

Information et soutien à l'allaitement

www.lllfrance.org

Le début du voyage

Pendant la grossesse, les seins se préparent naturellement à la lactation. Certaines conditions de l'accouchement favorisent un bon démarrage de l'allaitement. Ainsi, il est utile de se faire accompagner d'une personne de son choix pendant le travail et l'accouchement, de marcher, d'adopter des positions confortables et d'utiliser des moyens non-médicamenteux pour soulager les douleurs (massages, bain, respiration...).

L'heure qui suit la naissance est un moment propice pour garder le bébé en peau à peau et le laisser prendre la première tétée. Les premiers jours, les seins produisent du colostrum, jaune, peu abondant et concentré, que le bébé doit boire fréquemment pour bien évacuer le méconium (les premières selles) et pour stimuler la montée de lait, qui se produit vers le 3e ou le 4e jour. Rester ensemble jour et nuit permet de répondre avec fluidité au bébé, de se connaître...

- ✱ **Lors des tétées, installez-vous confortablement,** éventuellement dans le calme et l'intimité. Cherchez des positions qui vous conviennent bien à tous les deux, que vous soyez assise, couchée sur le côté, inclinée avec votre bébé à plat ventre sur vous... Profitez de ces moments de détente.
- ✱ **Une prise correcte du sein** signifie que le bébé, collé tout contre vous (ventre contre ventre) à la hauteur du sein, a la bouche grande ouverte, la tête dans l'axe du corps et que son nez est présenté face au mamelon. Lorsque le bébé tète, ses joues sont arrondies, ses lèvres sont éversées (retroussées), son menton est dans le sein, son nez est dégagé et il déglutit. La mâchoire inférieure couvre une plus grande surface de l'aréole que la mâchoire supérieure. Lorsqu'il ouvre la bouche au maximum, son menton fait une pause, qui indique que sa bouche se remplit de lait. Plus la pause dure, plus le bébé reçoit de lait. Le bébé tète avec vigueur au début, souvent plus calmement ensuite. La tétée peut être brève ou plus longue, selon les besoins du bébé, et doit être confortable.
- ✱ **Soutenu par la nuque et les épaules, le bébé sera plus à l'aise et pourra défléchir la tête librement.** Il pourra avoir besoin d'un point d'appui pour ses pieds ou d'avoir les bras et les jambes rassemblés.
- ✱ **Il peut être utile de soutenir votre sein avec votre main en forme de C** et de le comprimer légèrement au moment de le proposer au bébé. Il est préférable de rapprocher le bébé du sein au moment où il ouvre grand la bouche plutôt que d'introduire le sein dans la bouche du bébé.



Trouver son chemin

Au début, on peut ressentir une certaine sensibilité aux mamelons. On peut aussi se sentir un peu perdue dans cette nouvelle aventure. Au fur et à mesure que l'on apprend à connaître son bébé, les choses deviennent plus faciles, plus agréables. Et lui aussi apprend à vous connaître, s'adapte. Chaque bébé étant différent, chaque allaitement est différent.

Faites-vous confiance et faites confiance à votre bébé.

Plusieurs signes permettent de s'assurer que le bébé va bien et reçoit assez de lait...

- ✱ **Il est tonique** pendant ses périodes d'éveil, a de bonnes couleurs et sa peau est élastique.
- ✱ **Il mouille bien 5 à 8 couches** par jour à partir du 3^e jour environ.
- ✱ **Il émet au moins 3 à 4 selles molles**, abondantes et jaune-orange par 24 heures à partir du 3^e jour environ et pendant les premières semaines (parfois moins par la suite).
- ✱ **Il prend du poids de manière régulière et suffisante.**

En l'absence d'un de ces signes, contactez une animatrice LLL ou une autre personne compétente en allaitement pour évaluer le déroulement de l'allaitement.

Des tétées fréquentes et une bonne position du bébé au sein sont les clés du succès de l'allaitement.



Quelques repères

- ✱ **Plusieurs signes indiquent que le bébé est prêt à téter.** En phase de sommeil léger, il montre les tout premiers signes : ses yeux bougent sous ses paupières fermées et il fait de petits mouvements de succion, de légères mimiques et des mouvements des bras et des jambes... **En phase d'éveil calme, le bébé, paisible et attentif, est dans de bonnes conditions pour téter.** C'est également un moment propice pour communiquer avec lui, pour apprendre à le connaître. En phase d'éveil agité, il porte ses mains à la bouche et recherche le sein, montrant activement qu'il a faim. Plus tôt le bébé prend le sein au cours de ces trois phases, mieux les tétées seront susceptibles de se dérouler. Il est donc généralement préférable de proposer le sein dès que le bébé se réveille, sans attendre qu'il pleure.
- ✱ **Des tétées aux signes d'éveil, sans restriction sur la fréquence ou la durée, et une prise correcte du sein permettent normalement un allaitement efficace et indolore.** Plus souvent les seins sont stimulés, plus ils produisent de lait. Par ailleurs, l'estomac des bébés est très petit et le lait maternel se digère facilement ; les bébés ont donc généralement

besoin de téter souvent.

- ✱ **L'intervalle entre les tétées est parfois très irrégulier ;** ainsi, on observe souvent des épisodes de tétées groupées, particulièrement en fin de journée.
- ✱ **Quand le bébé arrête de téter d'un côté, il peut prendre l'autre sein...** ou pas. Veuillez simplement à alterner les seins d'une tétée à l'autre.
- ✱ **Un bébé dormeur aura besoin d'un peu de stimulation :** tétées proposées dès la phase de sommeil léger, déshabillage, massage stimulant du visage, massage de la plante des pieds, compression ferme mais non douloureuse du sein pendant la tétée, changement de sein, peau à peau entre les tétées...
- ✱ **Qu'il s'agisse d'un seul bébé ou de jumeaux, d'un bébé adopté, ou d'une relactation,** les principes sont les mêmes. Dans ces deux derniers cas, une motivation importante et un accompagnement par une personne compétente en allaitement seront précieux.



Pour un voyage sans encombre

- ✱ **Le sein suffit à satisfaire les besoins de succion du bébé.** L'utilisation régulière d'une tétine peut satisfaire une partie de ses besoins de succion et l'amener dès lors à espacer les tétées, diminuant la stimulation des seins et la quantité de lait reçue par le bébé.
- ✱ **Si le bébé reçoit certains repas autrement qu'au sein,** il est préférable, au moins pendant les premières semaines, d'utiliser un petit gobelet, une seringue à médicament, une cuillère... En effet, le lait coule tout seul au biberon, sans aucun effort du bébé, ce qui peut le perturber lorsqu'il revient au sein.
- ✱ **Il est préférable d'éviter de donner des compléments d'eau ou de lait de substitution au bébé** car ceux-ci diminuent

son envie de téter et, par conséquent, la stimulation de la production de lait. Par ailleurs, les compléments modifient la flore intestinale du bébé, augmentant le risque d'infection. Si le bébé montre des signes d'une prise insuffisante de lait, il est important de revoir la pratique d'allaitement (fréquence des tétées, position du bébé au sein...). **En cas d'indication médicale de complément, le complément de premier choix est le lait maternel.** Un DAL (dispositif auxiliaire à la lactation - récipient contenant le complément que le bébé obtient par une fine sonde posée sur le mamelon) permet de donner un complément au bébé pendant qu'il tète au sein, stimulant ainsi la lactation par la même occasion.



Un voyage souvent imprévisible... mais toujours riche

- ✱ **Certains jours** sont très intenses ou s'accompagnent de tristesse parfois inexplicable, d'autres sont paisibles et agréables.
- ✱ **Certaines nuits** sont chamboulées, d'autres sont plus reposantes.

Quand le voyage est mouvementé

Si un problème ne se résout pas rapidement, contactez une animatrice LLL ou une autre personne compétente en allaitement.

- ✱ **En cas de douleurs aux mamelons** : revoir la prise du sein (page 2), allaiter aux signes d'éveil (le bébé sera calme et dans de bonnes conditions pour prendre le sein correctement) et étaler du lait maternel sur les mamelons après les tétées. L'allaitement ne doit pas faire mal.
- ✱ **Pour soulager les seins engorgés** : multiplier les tétées, assouplir l'aréole au besoin par contre-pression (appuyer la pulpe des doigts à plat sur l'aréole pendant 1 minute) et appliquer des compresses froides entre les tétées. **Une fois la lactation bien établie, il est normal que les seins redeviennent souples.**
- ✱ **Certains bébés peuvent présenter des régurgitations** non douloureuses : proposer des tétées fréquentes, porter le bébé en position verticale et faire des réserves de bavoirs !
- ✱ **Pour remédier à une prise de poids lente** du bébé : augmenter la fréquence des tétées et revoir la prise du sein (page 2). La compression du sein aide aussi à augmenter la quantité de lait que le bébé reçoit : lorsque le bébé tète sans déglutir, comprimer doucement mais fermement tout le sein avec la main en forme de C, assez loin de l'aréole. Maintenir cette compression tant que le bébé déglutit, puis relâcher et recommencer à chaque fois qu'il tète sans déglutir. Lorsqu'il arrête complètement de téter, procéder de la même manière à l'autre sein.
- ✱ **Lors des jours de pointe, pendant lesquels le bébé est grincheux et très demandeur** : s'assurer d'abord que le bébé va bien et reçoit assez de lait, proposer des tétées fréquentes et multiplier les contacts. Patience, ces périodes coïncident avec des étapes de développement du bébé et ne durent généralement que quelques jours. Les bébés peuvent également avoir des **heures de pointe**, accompagnées souvent de tétées groupées, notamment en fin de journée.
- ✱ **Il est parfois difficile de comprendre la cause des pleurs du bébé**, qui ne dispose pas de beaucoup d'autres moyens d'expression de son inconfort ou de son mal-être. Les tétées et la simulation des conditions de la grossesse (peau à peau, portage, bercements, massage, bain...) l'aideront à se sentir en sécurité.

Pour bien vivre cette expérience intense, quelques pistes

- ✱ **Avoir des attentes réalistes : le rythme de vie change lorsqu'on a un bébé.** Rechercher de l'aide pour effectuer les tâches ménagères ou préparer les repas, pour souffler un peu, pour se libérer les bras le temps d'un bain relaxant...
- ✱ **Profiter des moments de repos du bébé et des tétées pour se reposer.** L'ocytocine et la prolactine sécrétées pendant les tétées procurent une sensation de détente et des sentiments d'attachement.
- ✱ **Garder le bébé proche la nuit,** pour un sommeil plus reposant pour toute la famille.
- ✱ **Porter le bébé dans un porte-bébé confortable, autant que vous et lui le souhaitez.** Le portage permet de répondre plus facilement aux besoins du bébé tout en gardant une grande liberté de mouvement.
- ✱ **Prendre l'air avec le bébé et aller régulièrement à la rencontre d'autres adultes,** en compagnie du bébé. Il est important de se sentir entouré et soutenu dans son rôle de parent.
- ✱ **Manger de tout en proportions modérées** et limiter la consommation de tabac, d'alcool et d'excitants.
- ✱ **Se soigner chaque fois que c'est nécessaire.** La grande majorité des médicaments sont compatibles avec l'allaitement ; demander conseil au médecin.
- ✱ **Garder à l'esprit que les expériences que nous vivons aujourd'hui comme des défis** (parfois perçus comme insurmontables) nous sembleront être demain des anecdotes ou des détails. Le parent parfait n'existe pas, mais **vous êtes le parent idéal pour votre enfant et la personne la plus compétente pour le comprendre.**
- ✱ **Accepter que l'arrivée du bébé change les habitudes du couple ;** une famille est née.
- ✱ **Prendre soin de soi,** s'accorder de petits plaisirs, lâcher prise face à vos attentes et celles de votre entourage et prendre le temps de vivre pleinement cette période.



Le parcours unique du père



- * **En tant que père, vous tisserez un lien particulier avec votre bébé** – en le portant, en le massant, en lui donnant le bain, en le promenant, en jouant avec lui, en chantant, en le câlinant, en lui parlant... Bref, en vivant avec lui ! Ces moments passés en contact étroit avec votre bébé stimulent la production d'hormones qui favorisent l'attachement.
- * **Vous jouez également un rôle important dans l'allaitement de votre bébé** car vous êtes la source principale de soutien pour sa mère. Vous serez également aux côtés de celle-ci face au regard ou aux remarques éventuelles d'autrui. Vous trouverez peut-être utile et rassurant de vous informer sur l'allaitement. La lecture de cette brochure est un bon départ. Si vous souhaitez en savoir plus, les sites LLL offrent une mine d'informations. Les animatrices LLL peuvent également répondre à vos questions éventuelles.
- * **Votre présence et votre patience seront précieuses** pendant les premières semaines qui suivent la naissance, période de grand bouleversement émotionnel pour beaucoup de femmes. Il peut arriver que vous vous sentiez frustré de la relation privilégiée de votre compagne avec le bébé. Leur permettre de vivre cette relation aussi pleinement que possible aura un impact inestimable sur l'avenir de toute la famille. Votre compagne sera dans une bulle avec le bébé ; en les entourant de votre amour et de vos marques d'attention, vous formerez une bulle à trois...
- * **Accueillir un nouveau petit être**, totalement dépendant de ses parents, représente un changement important dans votre vie et dans votre couple. Les besoins de votre bébé seront souvent au centre de vos préoccupations et de celles de votre compagne. La vie avec un bébé est souvent intense, mais aussi tellement riche. Profitez pleinement de ces moments qui passent si vite !
- * **Avec un peu de créativité, vous trouverez des idées pour passer des petits moments en amoureux.** Gardez des attentes réalistes et de la patience. S'occuper d'un bébé est très prenant. De l'aide pratique, des paroles bienveillantes, un petit massage... : ces attentions renforceront votre relation et favoriseront une ambiance détendue.

Fraichir de nouveaux caps : le bébé grandit

- ✱ **Le bébé n'a besoin de rien d'autre que du lait maternel jusqu'au milieu de sa première année environ**, lorsqu'il montre un intérêt pour d'autres aliments. Le lait maternel lui permet de se développer au mieux, lui assure une croissance optimale et protège sa flore intestinale, réduisant les épisodes infectieux. L'introduction d'autres aliments ou liquides avant cet âge n'apporte aucun bénéfice pour sa santé.
- ✱ **Pendant toute la première année, le lait maternel reste la source d'alimentation principale du bébé** ; les premiers mois de la diversification sont avant tout une période de découverte des aliments. Il n'est donc pas inquiétant qu'un bébé ne consomme que de petites quantités de solides ; ces quantités augmenteront progressivement, au fil des mois. On peut présenter au bébé des aliments cuits ou mous, coupés en morceaux, qu'il pourra porter lui-même à la bouche et mastiquer, ce qui lui permettra de découvrir à son rythme la couleur, la saveur et la texture spécifiques de chaque aliment.
- ✱ **Il est possible de travailler tout en continuant à allaiter.** La clé du succès est de maintenir une stimulation suffisante de la lactation (tétées ou tire-lait) et de poursuivre l'allaitement à la demande lorsque la maman et le bébé sont ensemble. Le code du travail prévoit que, pendant une année à compter du jour de la naissance, la salariée allaitant son enfant dispose à cet effet d'une heure par jour durant les heures de travail.



- ✱ **Vous pouvez poursuivre l'allaitement jusqu'à ce que votre enfant n'en ait plus besoin** ; il continuera ainsi à bénéficier des bienfaits de l'allaitement (anticorps qui le défendent contre les infections, stimulation de son système immunitaire, diminution du risque d'obésité et de certains cancers...). Vous restez toujours libre d'initier le sevrage ou de laisser votre enfant se sevrer de lui-même.

Un petit détour : la manipulation et la conservation du lait maternel

Il est utile d'apprendre à exprimer son lait manuellement – pour extraire quelques gouttes de lait afin d'encourager le bébé à téter, pour assouplir un sein congestionné avant la tétée, pour soulager un engorgement si le bébé ne tète pas suffisamment, pour tirer du lait si le bébé ne peut pas boire directement au sein... Pour tirer du lait occasionnellement, l'extraction manuelle ou un tire-lait manuel suffisent généralement, alors que pour un usage intensif, un tire-lait électrique double pompage est plus adapté.

LAIT	OÙ	T	IDÉAL	ACCEPTABLE
Frais	Température ambiante	< 26 °C	4 heures	6 heures
Frais	Frigo (partie la plus froide)	< 4 °C	2 jours	8 jours
Frais	Congélateur	- 18 à - 20 °C	6 mois	12 mois
Congelé	Placé au frigo	< 4 °C	24 heures	

Ces durées de conservation concernent les bébés à terme et en bonne santé et ne sont pas cumulables. Attention : vérifier la température du frigo ou du congélateur ; si elle est plus élevée, la durée de conservation sera moindre. Les durées indiquées comme étant acceptables le sont dans de bonnes conditions d'hygiène.

- ✱ **Le lait tiré à différents moments au cours d'une période de 24 heures** peut être mélangé après avoir été préalablement réfrigéré.
- ✱ **Toujours se laver les mains** avant de tirer ou de manipuler le lait maternel.
- ✱ **Pour laver le matériel** qui contient ou entre en contact avec le lait maternel, d'abord rincer à l'eau froide puis laver à l'eau chaude savonneuse, bien rincer à

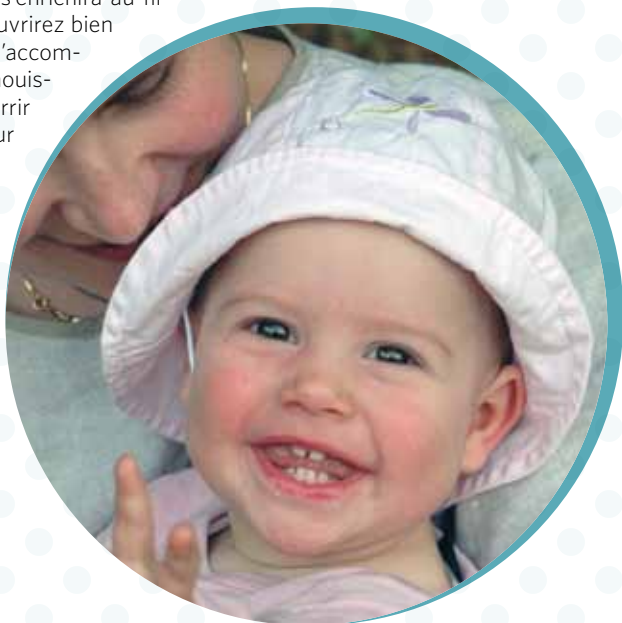
l'eau claire et laisser égoutter. La stérilisation est inutile, sauf avant la première utilisation du matériel.

- ✱ **Le lait peut être réchauffé au bain-marie** (éviter une source de chaleur directe ou le four à micro-ondes afin de préserver au mieux ses propriétés).
- ✱ **Conserver le lait en petites quantités** afin d'éviter le gaspillage.

Vers d'autres horizons

- ✱ **L'allaitement représente une façon agréable et efficace de répondre aux besoins de votre bébé et de construire des liens solides avec lui.** Votre relation avec votre bébé évoluera et s'enrichira au fil du temps, et vous découvrirez bien d'autres manières de l'accompagner dans son épanouissement et d'ainsi nourrir une relation fondée sur l'amour, l'écoute et le respect.

Bonne route !



Pour aller plus loin, nous vous recommandons notre livre, *L'Art de l'allaitement maternel*, aux Editions First. Nous vous invitons également à découvrir notre site où vous trouverez une multitude d'informations et, si vous avez des questions ou si vous souhaitez tout simplement parler de votre allaitement, nous vous répondrons avec plaisir par téléphone ou par e-mail 7 jours/7, ou lors de nos réunions d'échange et d'information ouvertes aux parents et bébés.

Si vous souhaitez nous soutenir, vous pouvez faire un don déductible des impôts : LLL France, BP 18, 78620 L'Etang-La-Ville. Merci à vous !



La Leche League

Information et soutien à l'allaitement

www.lllfrance.org



01 39 584 584

Des commentaires ?

Vos suggestions sont les bienvenues.

Les photos illustrant ce guide nous ont été transmises dans le cadre du concours photo annuel de LLL Belgique. Nous remercions vivement les parents et leurs enfants photographiés : Geneviève et Anabelle, Marie-Hélène et Astrée, Jennifer et Aubin, Sophie et Eva, Samuel et Lalie, Isabelle et Maé, Daphné et Manon, Isabelle et Mir, et Laure-Anne et Rafaël.

Dans certaines situations, il pourra être nécessaire de compléter les informations données dans cette brochure par un avis médical.