

Nous vous souhaitons un  
bon allaitement.

Mes numéros :

Pédiatre.....

Sage-femme.....

Médecin traitant.....

PMI.....

Pharmacie.....



Brochure réalisée par les bénévoles de l'AREAM. Juin 2009

J'ai choisi d'allaiter...



L'allaitement maternel :  
une relation unique d'amour  
et de confiance...

# Les premiers temps de l'allaitement maternel...

## La première tétée

Peu de temps après la naissance, bébé est bien réveillé. Il ouvre les yeux et va chercher à téter (mouvements de bouche).

Idéalement, cette première tétée se fait dans les deux heures suivant l'accouchement : elle favorise le démarrage de l'allaitement pour bébé et pour maman.

## Le contact peau à peau

Il peut être proposé dès la naissance : bébé est posé en contact direct sur maman, recouvert d'un drap ou d'une couverture selon la température de la pièce.

### Astuces :

*Vous pouvez mettre bébé en peau à peau aussi souvent que vous le souhaitez, surtout :*

- s'il pleure beaucoup,
- s'il est très demandeur (jours de pointe cf page 8),
- s'il dort trop longtemps.

*Bébé apprécie aussi le peau à peau avec papa.*

## Des tétées fréquentes

Le lait maternel étant particulièrement digeste, les tétées peuvent être très fréquentes et rapprochées, de jour comme de nuit (en moyenne 10 à 12 tétées par 24 heures).

Si bébé dort beaucoup, vous pourrez observer les signes de sommeil léger (petits mouvements des mains, du visage, de la bouche) pour lui proposer le sein.

### Un cap à passer...

*La deuxième nuit après l'accouchement est parfois éprouvante : bébé peut réclamer souvent. C'est un cap à passer qui prépare la montée de lait.*

## AREAM, une association à votre écoute

- L' Association Réunionnaise pour l'Allaitement Maternel propose
- une ligne d'écoute et de soutien téléphonique tous les jours,
  - des réunions d'allaitement tous les mois et des permanences d'accueil.

**Pour nous joindre tous les jours, 7j / 7:  
0262 35 16 94**

## Des professionnels peuvent aussi vous renseigner :

- sages-femmes libérales,
- équipe des PMI,
- personnel des maternités,
- pédiatres et médecins libéraux.

Vous pouvez également consulter des sites internet :

[www.lilfrance.org](http://www.lilfrance.org)

[www.coordination-allaitement.org](http://www.coordination-allaitement.org)

## Remerciements

Au photographe M. MALRY Xavier ainsi qu'aux bébés et aux mamans qui ont participé.

Tous droits réservés à l'Association Réunionnaise pour l'Allaitement Maternel.

## Le saviez-vous ?

On ne « gâte » pas un bébé et on ne le rend pas capricieux en le prenant souvent, en le cajolant ou en l'allaitant à la demande.



Le colostrum est le premier vaccin que la nature prévoit pour bébé. Le lait maternel, riche en anticorps, contribue à le protéger.

Le lait maternel change au cours de la tétée, selon le moment de la journée et en fonction de l'âge du bébé.



L'allaitement prolongé diminue les risques de cancer du sein et de l'ovaire chez la mère et de diabète et d'obésité chez l'enfant.

L'allaitement maternel est aussi possible dans certaines situations : naissance par césarienne, prématurité, jumeaux... ou si une séparation mère / enfant devait survenir.



L'allaitement « n'abîme pas » les seins : ce sont les brusques variations de poids qui modifient l'esthétique de la poitrine.

L'allaitement maternel permet à certaines mères de retrouver plus facilement leur poids d'avant la grossesse.



Tristesse, contrariété, choc émotionnel ne font pas « tourner le lait ».

## Le colostrum

Le lait des deux premiers jours s'appelle le colostrum. Parfaitement adapté à bébé, il est riche en anticorps (éléments qui permettent de lutter contre les infections).



## Un sein ou les deux ?

En général, quand l'allaitement est installé, un seul sein suffit par tétée. Si bébé en manifeste l'envie, vous pouvez proposer le deuxième.

## Les signes de tétées efficaces chez bébé :

- les urines : 6 à 8 couches mouillées par jour,
- les selles : 3 à 4 selles par jour minimum; après le 3<sup>ème</sup> jour, elles sont de couleur jaune d'or, d'aspect liquide (mais ce ne sont pas des diarrhées) et fréquentes jusqu'à l'âge de six semaines,
- le poids : il est recommandé de peser bébé une fois par semaine le premier mois.

Tous les bébés perdent du poids après la naissance, en général ils le récupèrent en une dizaine de jours.

## Un bébé repu lâche le sein.



## Une bonne position

Confortablement installée, vous pouvez varier les positions et ainsi allaiter allongée ou assise. Quelle que soit la position, bébé est toujours maintenu tout contre maman.

### Une bonne prise du sein



Bébé prend une « bouchée de sein », une grande partie de l'aréole (partie colorée autour du mamelon). Il a les lèvres retroussées, les joues arrondies, et vous l'entendez avaler. Pour favoriser l'ouverture de la bouche de bébé, présentez lui le sein entre le nez et la lèvre supérieure.

### A califourchon

Bébé est assis face à maman. Pour un bébé plus petit, on peut lui soutenir la tête et le surélever grâce à un coussin.



### Allongée

Cette position permet à la maman de se reposer tout en allaitant de jour comme de nuit, mais elle est aussi possible lorsque la maman a une césarienne ou une épisiotomie douloureuse.



## Votre allaitement se poursuit...

### Votre alimentation

Continuez à avoir une alimentation équilibrée et variée. Le goût du lait varie selon les aliments et bébé va apprécier.

**Aucun aliment ne vous est interdit.**

Buvez à votre soif, modérez le thé et le café qui sont des excitants. L'alcool et le tabac sont fortement déconseillés.

### Le repos

Pensez à bien vous reposer. Faites-vous aider par votre entourage pour les tâches ménagères. C'est une manière pour les papas de contribuer à la poursuite de l'allaitement.

### La reprise du travail

Il n'existe malheureusement pas de congé d'allaitement. Mais allaitement et travail sont conciliables, cela demande de l'organisation :

- essayez de prendre le plus possible de congés après la naissance sous forme de congés annuels,
- faites des réserves de lait avant la reprise du travail au cas où il y aurait une baisse de la production,
- tirez si possible votre lait toutes les 3-4 heures sur le lieu de travail et conservez-le au frais. Transportez-le dans une glacière ou dans un sac isotherme avec pack de glace,
- donnez le sein à la demande les jours où vous ne travaillez pas.

### Conservation du lait maternel

Le lait maternel peut se conserver (Recommandations de l'AFSSA) :

- 2 jours au réfrigérateur, température inférieure ou égale à 4°C dans la partie centrale. Le réfrigérateur doit être propre.
- 3 mois dans un congélateur à -18°C.

Respectez les mesures d'hygiène : lavage des mains, stérilisation du tire-lait 1 fois par jour, lavage au produit vaisselle après chaque utilisation.

Le lait se réchauffe au bain-marie mais pas au four à micro-ondes car cela détruit certains éléments. Vérifiez sa température en faisant tomber une goutte sur le dessus de la main.

Le lait décongelé ne doit pas être recongelé.

## Du côté de bébé

### L'alimentation

Le lait maternel est le meilleur aliment, adapté à ses besoins et à sa croissance.

Votre lait étant très digeste, vous pouvez lui donner le sein quand il veut. Il n'est pas nécessaire de donner de l'eau, même lorsqu'il fait très chaud : le lait maternel lui apporte l'eau dont il a besoin.

### Les jours de pointes

Certains jours, le bébé peut réclamer plus souvent le sein : ce sont les jours de pointes.

Ils s'observent aux environs de 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois.

Après quelques jours de tétées fréquentes, le rythme redevient plus régulier.

### Les coliques du bébé

Ce sont des maux de ventre du bébé associés à des pleurs, fréquemment observés jusqu'à l'âge de 3 mois, allaitement maternel ou non. Au-delà, de trois mois elles disparaissent le plus souvent.

Certains bébés seront soulagés par :

- le portage,
- un massage du ventre,
- un bain chaud à 37°C.

### Recommandations de l'O.M.S.

L'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un allaitement exclusif jusqu'aux 6 mois de l'enfant et la poursuite jusqu'à ses 2 ans avec une alimentation diversifiée. Certaines mamans allaitent au-delà.



### La « madone inversée »

A l'aide d'un coussin, bébé est mis au niveau du sein. Une main soutient la nuque de bébé, l'autre peut soutenir le sein.

Cette position peut être utilisée dès les premiers jours car elle favorise l'apprentissage de la succion par le bébé.



### La « madone »

C'est la position « classique » d'allaitement. La tête du bébé repose sur l'avant bras, les mains soutiennent le dos et les fesses de bébé.

#### Points importants :

- Bébé doit être dans l'axe : sa tête, son épaule et sa hanche forment une ligne droite,
- Bébé doit ouvrir une grande bouche,
- L'allaitement ne doit pas être douloureux, une mauvaise position de bébé peut provoquer des douleurs.

## Et parfois... des petits tracas

### *Si vous utilisez tétines, sucettes ou biberons*

La façon dont bébé met sa langue et sa bouche est complètement différente selon qu'il prend le sein ou le biberon.

Sucettes, tétines et biberons peuvent en effet perturber la bonne prise du sein, surtout les premières semaines (risque de crevasses).

Lors de l'utilisation de ces accessoires, une baisse de la production de lait ou un engorgement peuvent parfois être observés puisque le bébé demande moins.

### *Les crevasses*

Une crevasse est une **irritation douloureuse du mamelon**, souvent causée par une mauvaise position du bébé par rapport au sein. L'allaitement reste possible.

#### *Pour les prévenir :*

- adoptez une bonne position,
- veillez à une prise correcte du sein par le bébé,
- mettez une goutte de lait sur le sein après la tétée,
- inutile de nettoyer les seins avant la tétée (risque d'irritations),

#### *Pour les soigner :*

- vérifiez la bonne prise du bébé par rapport au sein,
- variez les positions,
- commencez la tétée sur le sein le moins sensible,
- appliquez de la pommade à base de lanoline purifiée qui accélère la cicatrisation ; celle-ci peut être laissée au moment des tétées.

### *L'engorgement*

C'est une forte augmentation de volume de la glande mammaire associée à une sensation de chaleur locale et de tension des seins. L'engorgement peut perturber la prise du sein. Quand il persiste, avec fièvre, douleur et rougeur du sein, rapprochez-vous d'un professionnel.

#### *Pour le prévenir :*

- allaitez fréquemment sur les deux seins.

#### *Pour le soigner :*

- favorisez le drainage par la tétée, par le massage des seins et éventuellement par l'utilisation d'un tire-lait.
- prenez, si besoin, un antalgique (type Paracétamol).

#### *Astuces de mamans :*

- appliquez du froid entre les tétées (glaçons dans un linge) dans le but de diminuer l'œdème,
- appliquez du chaud juste avant la tétée (douche chaude ou gant chaud) pour mieux évacuer le lait,
- entourez les seins de feuilles de chou vert.

#### *En cas de maladie :*

Il est exceptionnel de devoir arrêter l'allaitement en cas de maladie ou de prise de médicament.