



HÔPITAL PRIVÉ VITRY

DI.MAT.001

L'allaitement maternel est un moment de plaisir et de partage entre vous et votre enfant.

Si vous vous sentez en difficultés une fois à domicile, n'hésitez pas à vous tourner vers une conseillère en lactation qui vous apportera des conseils individualisés : consultants-lactation.org

En cas d'urgence, vous pouvez joindre la clinique à tout moment :
01.45.59.55.09.

Vous pouvez également vous tourner vers la PMI de votre quartier, vous trouverez les coordonnées sur le site : allopmi.fr



L'ALLAITEMENT MATERNEL

Et quelques conseils pour le mener à bien...

Hôpital Privé de Vitry – Site les Noriets

30, rue Audran, 94400 Vitry-sur-Seine

Le lait maternel est l'aliment le plus adapté aux besoins de votre bébé. En plus des nutriments essentiels à sa croissance et son développement, il apporte des anticorps qui protègent votre enfant contre un bon nombre d'infections. C'est également un moment intense d'échanges affectifs avec votre bébé.

Comment ça marche ?

Dès la première tétée, votre enfant reçoit le colostrum, aliment très riche, digeste et chargé d'anticorps. Elle doit se faire rapidement après la naissance pour le bon lancement de votre lactation. Si votre état de santé ou celui de votre enfant ne le permet pas, la mise en place du tire lait électrique sera nécessaire pour vous aider.

Grâce aux tétées fréquentes, votre montée de lait débutera 2 à 4 jours après l'accouchement. Afin que vos tétées soient efficaces, il est important de repérer les signes d'éveil de votre bébé : il commence à s'agiter, ouvre la bouche, tire la langue comme pour lécher. L'allaitement doit se faire à la demande de votre bébé, en respectant son rythme. En revanche, il est parfois nécessaire de stimuler votre bébé qui dort beaucoup les premières 24-48h de vie.

Les compléments de lait artificiel doivent rester exceptionnels chez un enfant à terme, en bonne santé et de poids normal. Ils seront donnés de préférence à la tasse ou à la seringue par le personnel soignant ou grâce à un dispositif d'aide à la lactation (DAL). Cela permettra de ne pas perturber la succion au sein qui est différente du biberon.

Matériels nécessaires

- Le port d'un soutien-gorge à votre taille est indispensable.
- Des coussinets d'allaitement sont conseillés pour éviter de se tâcher.
- Un tube de crème contre les crevasses.
- Des bouts de sein en silicone peuvent être utilisés de façon transitoire, il existe différentes marques et différentes tailles selon votre morphologie.
- Un tire lait manuel ou électrique peut être loué en pharmacie, demandez une prescription à votre sage-femme pour le temps de l'allaitement.
- Un coussin d'allaitement est conseillé.



Hygiène de vie

Il est inutile de nettoyer le mamelon avant chaque tétée. En revanche, une douche quotidienne, un change régulier des coussinets d'allaitement et un lavage des mains soigneux sont conseillés. Vous pouvez manger de **tout** sans excès et boire à votre soif. Vous pouvez boire du thé et du café **modérément**. Les tisanes d'allaitement sont conseillées pour stimuler la lactation.

Fumer est **déconseillé** et la consommation d'alcool **interdite**. Certains médicaments sont **contre-indiqués**, demandez l'avis de votre médecin ou sage-femme.

Bien s'installer

Votre confort et celui de votre bébé sont essentiels. Il existe différentes positions pour allaiter selon les situations, vos préférences et votre morphologie. C'est en les essayant que vous trouverez celle qui convient le mieux. Le ventre de votre enfant doit être contre le vôtre, sa bouche face au mamelon, il doit bien ouvrir la bouche pour l'attraper.

Les différentes positions d'allaitement



Crevasse/Engorgement

Les **crevasses** peuvent être non visibles au début, mais le mamelon est douloureux pendant la tétée. Elles ont l'aspect de petites lignes rouges à la surface du mamelon, de fissures ou tout le mamelon peut avoir un aspect rouge et abrasé. Une bonne position et une bonne prise en bouche reste la meilleure prévention contre l'apparition de crevasses. Vous pouvez également exprimer un peu de votre lait et masser votre bout de sein avec ou avec une crème.

De plus, pendant la montée de lait, certaines femmes produisent plus de lait que leurs seins ne peuvent en contenir, ce qui les rend durs comme de la pierre, pleins et gênants, c'est ce que l'on appelle **l'engorgement**. Bien que cette situation soit seulement temporaire, ces 24/48h d'engorgement peuvent être douloureuses. Il peut aussi donner de la température. Outre la douleur, il peut causer des difficultés à allaiter. Par conséquent, s'il n'est pas traité, il peut provoquer un blocage des canaux, une mastite et une réduction de la production de lait. Il est judicieux de faire vérifier la prise et le positionnement de votre bébé par un soignant afin de vous assurer qu'il s'alimente bien et qu'il draine correctement vos seins.

- Allaiter au minimum huit fois toutes les 24 heures.
- Essayez d'allaiter dans différentes positions.
- Massez doucement vos seins pendant la tétée pour aider le lait à s'écouler.
- Prenez une douche chaude/appliquez un gant de toilette chaud et humide quelques minutes pour soulager vos seins et favoriser l'écoulement du lait.
- Placez des feuilles de chou propres dans votre soutien-gorge ou faites un cataplasme d'argile verte. Cela aide à réduire le gonflement et l'inconfort.
- Demandez conseil à votre sage-femme pour des antalgiques/anti-inflammatoires.
- Ne sautez aucune tétée ou n'arrêtez pas l'allaitement subitement.

