

le Conseil général présente

L'allaitement maternel



Vous attendez un enfant ?

**Découvrez les bénéfices
de l'allaitement pour vous
et votre enfant ainsi que
toute l'information utile
pour un allaitement réussi.**



INDRE
CONSEIL GENERAL

Le choix d'allaiter

- P. 4 • Pourquoi choisir d'allaiter son enfant ?
- P. 5 • Le saviez-vous ?

Le fonctionnement de la tétée

- P. 6 • La tétée, ça marche comment ?

L'allaitement, mode d'emploi

- P. 7 • La première tétée
- P. 8 • Comment se déroulent les tétées ?



- P. 9 • Comment savoir si la tétée est efficace ?
- P. 10 • Quelles sont les différentes positions pour bien allaiter ?

L'allaitement au quotidien

- P. 11 • Hygiène et rythme de vie de la maman
- P. 12 • Allaitement et travail, comment faire ?
- P. 13 • L'allaitement... oui, mais jusqu'à quand ?
- P. 14 • Quelques incidents de parcours

En France, une femme sur deux allaite son enfant. C'est un geste naturel qui est toujours bénéfique pour le développement de l'enfant et pour sa santé, comme pour celle de sa mère.

Les femmes qui souhaitent allaiter doivent pouvoir le faire dans les meilleures conditions en étant bien informées.

Allaiter un jeune enfant peut être une source de plaisirs, de bénéfices, et une solution pratique qui profite à la mère, à son bébé, et aussi à toute la famille !

Sommaire



Pourquoi choisir d'allaiter son enfant ?

Allaiter présente de nombreux bénéfices non seulement pour l'enfant mais aussi pour la maman.

Pour l'enfant :

Le lait maternel présente deux effets :

- **Effet protecteur :**

Le lait maternel favorise la protection contre les infections respiratoires et gastro-intestinales ainsi que les otites grâce aux protéines qu'il contient.

- **Effets nutritionnels :**

Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du bébé, il n'a besoin d'aucun autre aliment jusqu'à la diversification qui a lieu vers 6 mois en général.

La composition du lait varie selon les besoins et l'âge du bébé et cela se fait naturellement.

L'allaitement maternel est bénéfique contre la survenue de l'obésité et permet de prévenir l'apparition des allergies.

Pour la maman :

- Un contact peau à peau : des échanges privilégiés avec son enfant.
- Des avantages physiques : remise en place plus rapide de l'utérus.
- Perte de poids facilitée si le régime alimentaire est équilibré.
- Effet protecteur contre certains cancers.



Et pour le père...

Il peut trouver sa place en s'occupant activement du bébé entre les différentes tétées, ainsi qu'en participant aux tâches quotidiennes. Son soutien est très important pour la sérénité de la relation mère-enfant.

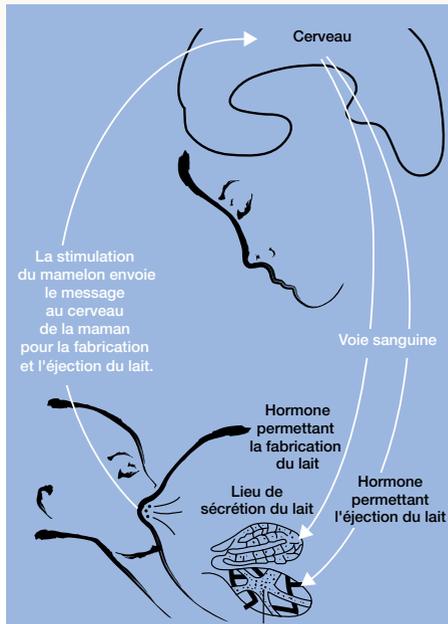
Le saviez-vous ?

Dites non aux idées reçues, en réalité :

- Allaiter ne nécessite aucune préparation particulière : pendant la grossesse, les seins se préparent naturellement à la lactation.
 - Le lait maternel est toujours de bonne qualité.
- Peu importe la taille des seins, l'allaitement est toujours possible.
 - Que ce soit pendant la grossesse ou pendant l'allaitement, il n'y a pas d'interdit alimentaire à l'exception de l'alcool et du tabac. Il faudra vous adapter aux réactions de l'enfant par rapport à ses préférences alimentaires !
- Plus le bébé tète, plus il y a de lait, chaque femme a assez de lait pour son bébé.
 - Les seins souples produisent autant de lait que les autres seins.



La tétée, ça marche comment ?



La tétée en 4 étapes

1. La succion du bébé stimule les récepteurs du mamelon de la maman qui envoient un message au cerveau. Ce message est alors susceptible d'être modifié par les émotions.
2. Deux hormones qui permettent la fabrication et l'éjection du lait sont alors sécrétées. Le déclenchement de ce processus demande un certain délai, et peut varier selon les émotions de la mère.
3. L'enfant absorbe le lait en déglutissant.
4. Le bébé sollicite à nouveau les récepteurs tant qu'il veut se nourrir. Il ajuste la demande à ses besoins en faisant varier ou pas la durée de la tétée.

Tout sur le sein allaitant.

- La glande mammaire, dont la taille et les capacités sont sensiblement identiques d'une femme à l'autre, se développe pendant la grossesse par une augmentation du volume des seins. Elle est "prête" à fonctionner dès le 4^{ème} mois.
- Elle est constituée de glandes microscopiques (les acini ou lobules) qui sont en fait des unités de lait. Ces glandes sont un lieu de sécrétion et de passage du lait.

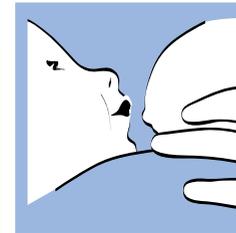
Quatre éléments à retenir

- Le lait maternel est la substance biologiquement adaptée aux besoins de l'enfant.
- Tous les bébés nés à terme sont capables de téter.
- Tous les seins de femmes ayant accouché sont capables de fabriquer du lait s'ils sont correctement stimulés.
- Des émotions maternelles peuvent parfois empêcher le réflexe d'éjection du lait.

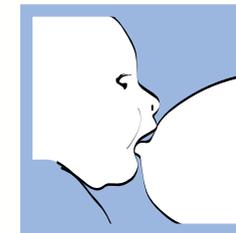
La première tétée

Elle doit se faire tôt pour profiter du réflexe de succion du bébé (dans les deux heures si possible qui suivent l'accouchement) et le personnel de la maternité vous aidera pour que tout se passe pour le mieux. Si la mise au sein n'a pas été précoce, ne vous inquiétez pas, votre bébé saura téter, il faudra toutefois l'encourager un peu plus.

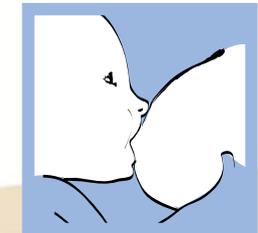
Même si vous ne souhaitez pas allaiter votre bébé vous pouvez donner cette première tétée.



La maman caresse la bouche du bébé avec son mamelon pour l'inciter à ouvrir la bouche.



Sa bouche est bien ouverte pour prendre une grande partie du mamelon.



Nez, menton touchent le sein. Les lèvres sont retroussées et la langue est sous le mamelon. Les joues du bébé ne se creusent pas.



Qu'est-ce que le colostrum ?

Le colostrum est le lait de couleur crème des premiers jours, il couvre les besoins du bébé, le protège contre les infections grâce aux anti-corps qu'il contient, il est d'une richesse exceptionnelle et adapté aux capacités digestives du bébé.

Comment se déroulent les tétées ?

- Il faut donner autant que le bébé réclame.
- Les premiers jours, il faut parfois solliciter un bébé de type "dormeur" et donner les deux seins le plus souvent possible : entre 10 et 12 tétées par jour.
- Chaque bébé a son rythme, ne vous inquiétez pas et c'est variable chaque jour.
 - Plus le bébé tète, plus vous aurez de lait.
 - Une tétée peut durer de 10 minutes (ce qui reste rare au début) à une demi-heure, il faut laisser le bébé téter jusqu'à ce qu'il s'arrête de lui-même.
 - Les mamelons peuvent être sensibles au départ.

Entre le 2^{ème} et le 4^{ème} jour, un inconfort peut être ressenti par les mamans appelé "montée laiteuse", il s'agit d'une augmentation du flux sanguin au niveau des seins. Pour soulager cette tension il faut mettre l'enfant au sein le plus souvent possible, appliquer des compresses d'eau chaude avant la tétée et froides entre les tétées.



Comment savoir si la tétée est efficace ?

Pour la maman :

Quelques signes possibles :

- Sensations dans les seins (chaleur, tension, picotements).
- Le second sein coule.
- Sensation de soif dès le début de la tétée.



Pour le bébé :

- Déglutition sonore.
- Il est calme et apaisé.
- Poids des couches : 5 à 6 couches mouillées en 24 heures.
- Selles de couleur jaunâtre, d'odeur acide, grumeleuses et liquides (au début : 2 à 3 selles par jour).
- Croissance régulière (Vous pouvez peser votre bébé une à deux fois par semaine, mais il n'est pas utile de le faire chaque jour).
- Si le bébé n'a pas l'air rassasié, il faut vérifier qu'il est resté suffisamment sur un sein avant de lui proposer le deuxième, c'est en effet à la fin de la tétée qu'est fabriqué le lait le plus gras et le plus riche qui rassasie le bébé.

Quelles sont les différentes positions pour bien allaiter ?

Une bonne position permet d'éviter l'apparition de douleurs, crevasses et engorgement.

Quelques principes...

- La mère doit être confortablement installée et soutenue.
- Tout le corps du bébé doit être tourné vers la maman, il n'a pas à tourner la tête.
- Il doit avoir la bouche bien ouverte et les lèvres retroussées pour prendre une grande partie du mamelon. La langue du bébé est placée sous le mamelon. Le menton et le nez touchent le sein. Il n'est pas nécessaire de faire pression sur le sein pour dégager le nez du bébé, cela peut causer des douleurs et des engorgements.

Plusieurs positions possibles :



Position allongée



Position assise



Position classique ou Madone



Ballon de rugby



Les jumeaux

Hygiène et rythme de vie de la maman

La santé et l'hygiène de la maman :

- En cas de maladie, le médecin pourra vous prescrire un médicament compatible avec l'allaitement, il faut éviter l'auto-médication.
- Une contraception orale est possible, renseignez-vous auprès de votre médecin.
- En matière d'hygiène, une toilette quotidienne des seins est suffisante, il est inutile de nettoyer les seins avant chaque tétée.
- Portez une attention toute particulière au choix de votre soutien-gorge : celui-ci ne doit pas être trop serré car cela pourrait favoriser une mastite.

L'alimentation de la maman :

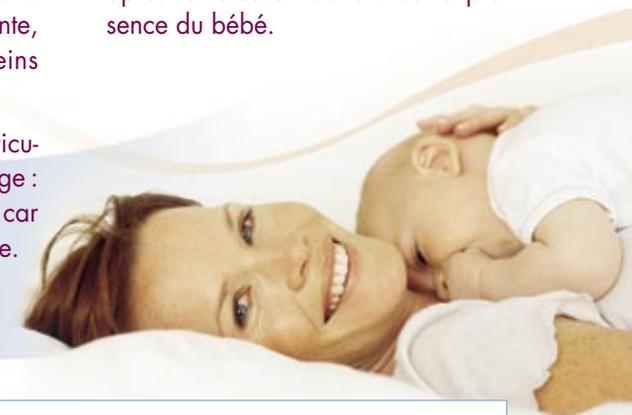
- L'alimentation de la maman doit être variée et équilibrée, aucun aliment n'est à éviter sauf en cas d'allergie.
- La maman doit boire à sa soif.
- Alcool et tabac passent dans le lait, aussi, si la maman ne peut s'empêcher de fumer le mieux est de fumer après la tétée en dehors de la présence du bébé.

Quelques conseils pour le rythme de la maman

Dans la journée, essayez de vous reposer en même temps que votre bébé, n'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage ou aux services compétents.

Le bébé tète la nuit, son organisme en a besoin car sa ration alimentaire est équilibrée sur 24 heures. Pour la maman, cela permet d'éviter les engorgements.

Il n'est pas nécessaire de changer le bébé à chaque tétée ; en effet, moins il sera manipulé et plus il se rendormira vite. Le lit du bébé peut être installé près du lit des parents.



Allaitement et travail : comment faire ?

Le code du travail prévoit des aménagements pour permettre aux mères d'allaiter.

A la reprise du travail, vous pouvez :

- Maintenir les tétées du matin, du soir et de la nuit.
- Allaiter complètement pendant les jours de repos.

Durant les journées où vous travaillez, vous pouvez :

- Demander une pause dans la journée pour donner le sein ou tirer le lait. Le code du travail prévoit notamment que pendant un an à compter du jour de la naissance, la mère peut disposer d'une heure par jour durant ses heures de travail pour allaiter son enfant.
- Tirer votre lait et le faire donner par la personne qui garde le bébé. Votre médecin peut vous prescrire un tire-lait électrique pris en charge par l'assurance maladie.

Tirer son lait ?

Ce peut être une solution pratique mais qui nécessite un temps d'apprentissage. Différentes méthodes existent : le tire-lait électrique, l'extraction manuelle, le tire-lait manuel.

Attention, il ne faut pas conserver le lait plus de 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur. Le lait décongelé se conserve 24 heures au réfrigérateur.



L'allaitement... oui mais jusqu'à quand ?

Aussi longtemps que vous et votre enfant le désirez et le pouvez : le plus longtemps sera le mieux ! Un allaitement complet est possible jusqu'à l'âge de 6 mois puisque le lait maternel suffit. Vous pouvez allaiter plus longtemps si vous le désirez et le pouvez, en complément d'une alimentation solide, équilibrée et adaptée à l'âge.



A quand le sevrage ?

Si vous devez arrêter l'allaitement de façon précoce, il est préférable que cela se fasse doucement en diminuant progressivement le nombre de tétées. Les tétées du matin et du soir sont précieuses pour rassurer l'enfant avant ou après la nuit.

Quelqu'un peut donner les premiers biberons pour vous aider, le papa ou la grand-mère par exemple. Si le bébé n'accepte pas le biberon, vous pouvez avoir recours à un verre, une tasse ou une cuillère. Le choix du lait artificiel se fait avec votre médecin.

Et la diversification ?

L'enfant va manifester vers le milieu de la première année son intérêt pour les aliments. Vous pouvez donc à partir de 6 mois (mais pas avant) commencer à proposer à votre bébé des fruits et des légumes écrasés en petites quantités, s'il est prêt. Le lait doit rester l'aliment essentiel la première année.

Pensez à adapter les aliments à l'âge de votre enfant (le médecin peut vous y aider).

Chaque enfant doit trouver son rythme et notez que la curiosité alimentaire peut apparaître vers 5 mois mais aussi un peu après 6 mois.

Quelques incidents de parcours

L'allaitement peut présenter quelques difficultés dont il faut être informée pour pouvoir les prévenir et les traiter rapidement.

- 1. Les mamelons sensibles ou douloureux :** c'est un phénomène normal en début d'allaitement, sa persistance témoigne d'une mauvaise position du bébé.
du sein en le pressant pour en retirer un peu de lait, (ou avec l'aide d'un tire-lait), des douches tièdes, des compresses froides entre les tétées et surtout des tétées plus rapprochées apportent un soulagement.
- 2. Les crevasses** sont également dues à une mauvaise position ou peuvent résulter de soins trop agressifs. Il faut donc changer le bébé de position. Afin de favoriser la cicatrisation, on peut étaler un peu de lait aux propriétés cicatrisantes sur le mamelon à la fin de la tétée.
- 3. L'engorgement :** les seins deviennent durs et douloureux. Ceci est souvent provoqué par un espacement des tétées ou une mauvaise position : un massage
- 4. La lymphangite et la mastite :** c'est un engorgement localisé sur une partie du sein et qui peut éventuellement s'infecter. Ce désagrément est favorisé par une mauvaise position, un soutien-gorge trop serré, un sein mal manipulé, et se manifeste par une rougeur et une induration. Votre médecin vous conseillera sur la conduite à tenir en sachant que vous pourrez dans la plupart des cas continuer à allaiter.

La fatigue ou le stress peuvent provoquer une diminution de la quantité de lait ou des difficultés d'éjection. Dans ce cas, vous devez vous reposer au maximum, vous détendre et vous faire aider. Un allaitement un peu difficile pour un enfant ne signifie pas qu'il le sera pour les suivants.

Certains cas particuliers...

- **Peut-on allaiter un bébé né par césarienne ?** Oui, on peut se faire aider par l'équipe soignante ou par l'entourage pour trouver une position adaptée.
- **Et un prématuré ?** C'est même fortement conseillé car c'est le lait maternel qui convient le mieux au bébé. La maman peut être amenée à tirer son lait au départ, la mise au sein se fera avec l'aide de l'équipe médicale en fonction de la maturité du bébé.
- **Et dans le cas de jumeaux ?** Bien sûr vous pouvez allaiter des jumeaux, tout est question d'organisation. Vous pouvez les faire téter chacun leur tour ou en même temps, des positions pratiques existent. Vous aurez suffisamment de lait si la stimulation est importante.



Ce guide a été réalisé par le Conseil général de l'Indre. Son service de Protection Maternelle et Infantile (P.M.I.) a pour mission d'œuvrer à la protection et à la promotion de la santé des mères et des enfants du département. Il dépend de la Direction de la Prévention et du Développement Social (D.P.D.S.) et mène les actions suivantes :

- Des consultations pour les enfants de moins de 6 ans dans les Circonscriptions d'Action Sociale (C.A.S.) et les écoles maternelles du département.
- L'accompagnement de femmes enceintes par des visites avant et après la naissance.
 - L'agrément et la formation des assistantes maternelles.
 - Des actions de planification et d'éducation familiale.
 - Des actions de prévention en direction de l'enfance maltraitée.
- Le recueil et la diffusion d'informations en matière de santé publique.

Pour prendre rendez-vous avec une infirmière puéricultrice, adressez-vous à la Circonscription d'Action Sociale dont vous dépendez (adresses au dos.)

Conseil général de l'Indre

Direction de la Prévention et du Développement Social (D.P.D.S.)
Service Protection Maternelle et Infantile - 9 rue Albert 1^{er} - BP 601
36020 Châteauroux • Tél. : 02 54 08 38 07 ou 02 54 08 38 35

*Pour prendre contact avec une infirmière puéricultrice,
adressez-vous à la C.A.S. la plus proche de votre domicile :*

C.A.S. DE CHÂTEAUROUX

33, avenue de la Gare • Tél. : 02 54 27 73 05

C.A.S. DE LA CHÂTRE - ARDENTES

Site de La Châtre : Place des Carmes • Tél. : 02 54 48 23 08

Site d'Ardentes : Rue Victor Hugo • Tél. : 02 54 36 58 00

C.A.S. DE BUZANÇAIS - VALENÇAY

Site de Buzançais : 37, rue Aristide Briand • Tél. : 02 54 84 05 24

Site de Valençay : 10, rue Talleyrand • Tél. : 02 54 00 18 99

C.A.S. D'ARGENTON-SUR-CREUSE - LE BLANC

Site d'Argenton-sur-Creuse : Hôtel des Services Sociaux -
67, rue Auclert-Descottes • Tél. 02 54 24 10 53

Site du Blanc : 1, rue Jean Giraudoux • Tél. : 02 54 28 35 20

C.A.S. DE DÉOLS - ISSOUDUN

Site de Déols : 37-39, avenue du Général de Gaulle • Tél. : 02 54 22 25 42

Site d'Issoudun : 63 bis, avenue des Bernardines • Tél. : 02 54 21 20 41

*La Leche League est une association de soutien mère à mère. Vous pouvez
participer à des réunions mensuelles ou bénéficier d'aide par téléphone.*

Antenne locale : 02 54 48 68 59

Quelques sites Internet :

www.info-allaitement.org/

www.lllfrance.org/

www.coordination-allaitement.org/

