



Le recueil dans le biberon doit être fait dans des conditions d'hygiène rigoureuses. Le lait maternel peut être conservé pendant 6 heures maximum à température ambiante et pendant 48 heures dans votre réfrigérateur.

### ● La "montée de lait"

Le premier lait après la naissance, s'appelle le colostrum. Celui-ci est riche en protéines, minéraux et anticorps. La quantité augmente de jour en jour. Du 3<sup>ème</sup> au 4<sup>ème</sup> jour, le colostrum fait place au lait de transition. Pour être apte à réaliser cette fonction unique, la circulation sanguine et lymphatique est renforcée au niveau des seins. On parle alors de la "montée de lait". Ce processus est souvent accompagné d'un gonflement des seins. L'expression manuelle de lait peut soulager l'engorgement.

### ● Eviter la tétine

Eviter de donner à votre bébé une tétine ou une sucette au moins jusqu'à ce que l'allaitement soit bien établi et que votre bébé ait une bonne technique de succion. Si vous devez tirer votre lait, soit manuellement, soit à la machine, il serait préférable de le donner au gobelet ou à la cuillère.

### ● Retour à la maison

Bientôt vous retournerez à la maison avec votre bébé et là aussi des questions vont se poser. N'hésitez pas à demander de l'aide d'une accoucheuse indépendante pour y faire face. Les conseils et le soutien d'autres mères allaitantes peuvent être très précieux dans le cadre d'un accompagnement. Inscrivez-vous auprès d'un "groupe de mères". Vous y trouverez en plus des informations sur l'allaitement, des tas d'autres petits trucs et conseils. Vous trouverez des adresses utiles dans notre brochure prénatale. A votre sortie, vous recevrez à nouveau un petit aide-mémoire.

Profitez au maximum de votre bébé pendant ces premiers mois, il grandit tellement vite! Nous vous souhaitons beaucoup de bonheur.



# Allaitement maternel

## Conseils pratiques pour un allaitement réussi

Ce dépliant informatif a été réalisé par les infirmières et accoucheuses de la maternité et de la néonatalogie de la Clinique Saint-Jean à Bruxelles, sous la supervision de la consultante en lactation Chris Zelderloo, IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant).

Avez-vous d'autres questions? Nous restons à votre disposition pour toutes informations complémentaires. N'hésitez pas à prendre contact avec notre équipe aussi bien durant votre séjour à la maternité qu'après votre retour à domicile.

Clinique Saint-Jean  
Boulevard du Jardin Botanique 32  
1000 Bruxelles  
[www.clstjean.be](http://www.clstjean.be)

Service maternité  
Tel: 02 221 94 00  
E-mail: [maternite@clstjean.be](mailto:maternite@clstjean.be)

Service Néonatalogie  
Tél : 02/221 94 40  
E-mail: [neo-natalogie@clstjean.be](mailto:neo-natalogie@clstjean.be)



## ● Une belle aventure commence...

Nourrir un bébé est une expérience personnelle enrichissante aussi bien pour vous que pour votre bébé. Cela vous apporte d'importants bienfaits au niveau de la santé. La composition unique du lait maternel permet à votre bébé de grandir et de se développer et le protège contre toutes sortes de maladies.

Grâce à un accompagnement continu, nous nous donnons pour but de faire profiter votre bébé de votre lait maternel les 6 premiers mois de sa vie. Notre objectif est de différer l'introduction de toute autre aliment. Afin de réaliser ceci, voici quelques conseils pratiques.

## ● Etre ensemble = se sentir uni

Il est important de mettre votre bébé contre vous en peau-à-peau le plus souvent possible et ce dès sa naissance. Ceci favorise une bonne évolution de votre allaitement, ainsi qu'un développement harmonieux de votre bébé. Ce contact direct renforce aussi les liens affectifs entre vous et votre bébé. De plus, cela donne une impression de détente à chacun. Garder le bébé le plus proche de vous, nuit et jour dans la chambre, vous permettra de mieux vous découvrir!

## ● Observez le bébé, pas votre horloge

La meilleure manière de nourrir votre bébé est d'allaiter à la demande. Cela signifie que vous mettez votre bébé au sein aussi souvent qu'il en a besoin. Ceci correspond au minimum à 8 à 12 fois/24h pendant les premiers jours. Votre bébé sait exactement de quoi il a besoin : laissez-le décider sur la durée de l'allaitement.

Entre la période du sommeil léger et l'éveil calme, les premiers signes de faim de votre bébé peuvent apparaître. Cela signifie que vous pouvez commencer l'allaitement :

- Les yeux de votre bébé bougent et ses paupières s'ouvrent
- Votre bébé fait des mouvements des extrémités, du visage et porte ses mains à sa bouche
- Votre bébé fait des petits bruits avec sa bouche et sort sa langue
- Les pleurs sont le dernier signe de faim



## ● Une bouche pleine de sein

La position la plus confortable d'allaiter est celle qui vous convient le mieux. Il est important de soutenir votre bébé et faire en sorte que sa bouche soit à portée du mamelon. Plusieurs positions sont possibles : couchée, assise,... Le bébé peut parfois mettre quelque temps avant de téter. Afin de favoriser sa volonté de téter, tenez compte des mesures suivantes:



- Installez-vous confortablement
- Mettez le bébé, son corps contre le vôtre, son visage face à votre sein sans qu'il doive tourner la tête
- Touchez les lèvres du bébé avec le mamelon
- Dès qu'il ouvre la bouche bien grande, approchez-le du sein d'un mouvement rapide
- Le bébé prendra le mamelon et une grande partie de l'aréole
- Le menton doit toucher le sein
- La lèvre inférieure est bien recourbée vers l'extérieur
- En cas de besoin soutenez votre sein avec la main
- L'idéal est d'offrir les deux seins car la stimulation est la clé de la production. S'il s'endort à un sein, proposez-lui l'autre après l'avoir stimulé (changé, cajolé) ou lors de la prochaine tétée.

## ● Le lait maternel exclusivement!

Les suppléments de lait artificiel sont inutiles, sauf sur prescription médicale. Le lait artificiel perturbe la maturation du système digestif du nouveau-né et peut, même donné en petite quantité, provoquer des réactions allergiques. Avec un bon accompagnement, chaque maman réussit à nourrir son enfant. Les suppléments ne font que diminuer votre confiance en vous et perturbent le système de l'offre et de la demande.

## ● Nourrir la nuit

Les tétées nocturnes favorisent la lactation et sont associées à une durée plus longue de l'allaitement. Elles répondent aux besoins nutritionnels et affectifs du bébé qui se rendort très rapidement en tétant. Le taux de prolactine (= hormone de production) qui est plus élevé la nuit augmente la production de lait et favorise en même temps une reprise rapide du sommeil après la tétée.

## ● Si votre bébé ne veut ou ne peut pas téter

L'expression du lait permet de maintenir la production lactée et également de soulager les seins engorgés, si besoin. L'expression du lait permet aux mères d'offrir leur lait à leur bébé, même lorsqu'elles en sont séparées temporairement.

Dès les premiers jours après la naissance, stimulez la montée de lait en exprimant le lait au minimum 6 fois par 24H, dont 1 fois (ou plus) la nuit lors d'un réveil spontané.

L'expression du lait peut se faire manuellement ou au moyen d'un tire-lait. La préparation reste la même dans les deux cas :

- Installez-vous confortablement
- Créez un espace d'intimité. N'hésitez pas à débrancher le téléphone ou à faire sortir votre visite
- En cas de séparation, essayez d'avoir une photo de votre bébé à proximité ou un linge imprégné de son odeur
- Plus il y a de demande un jour, plus il y aura d'offre le lendemain

### L'expression manuelle: la technique

- Lavez-vous les mains
- Entourez le sein avec la main, les doigts justes derrière l'aréole, le pouce au-dessus, les autres doigts en-dessous à une distance de 2 à 3 cm du mamelon
- Appuyez avec les doigts vers le thorax, puis rouler les doigts vers le bord de l'aréole, sans pincer le mamelon
- Répétez ce mouvement
- Déplacez vos doigts régulièrement pour masser tout les canaux de lait
- Cette technique indolore durera jusqu'à 30 minutes

### L'expression électrique: la technique

Si vous pensez que vous allez devoir tirer votre lait pendant une longue période, le tire-lait électrique sera plus pratique.

- Lavez-vous les mains
- Présentez l'embout du tire-lait devant le sein, centrez-le de telle manière que le mamelon ne touche pas les parois
- Enclenchez le tire-lait à la puissance minimale
- Augmentez vous-même la force de l'aspiration, en veillant à ne pas avoir mal
- La durée d'application minimale pour stimuler la production de lait est de 10 minutes par sein. Prolongez cette application encore de 5 minutes de chaque côté.
- Si l'expression de lait se fait des deux côtés en même temps, exprimez les deux seins en même temps pendant 15 minutes.

