




Clinique **SAINT-JEAN**



**L'allaitement maternel...  
Naturellement !**



« Te voir dormir contre mon sein  
C'est la saveur du chocolat  
Chaude, moelleuse et sucrée  
C'est un dessert à chaque fois  
Comme celui des festins de rois  
Qu'avec personne, c'est certain  
Nous ne voulons partager  
Te voir dormir contre mon sein  
C'est tout l'amour que je te donne  
C'est tout le tien que je reçois  
Grand comme les montagnes que tu  
vois Le sommet jamais l'on n'atteint  
A part toi, petit bonhomme  
Qui grandit contre mon sein. »

Extrait de « Au sein du monde »  
de Murielle et Gabriel, *Le Lien Lacté*,  
[www.lelienlacte.com](http://www.lelienlacte.com)

# Tout ce que vous voulez savoir sur l'allaitement maternel

<b>Introduction</b> .....	4
Le Code de Conduite International.....	4
Travailler selon les 10 Conditions de l'OMS .....	5
<b>Pourquoi choisir l'allaitement maternel ?</b> .....	6
<b>L'allaitement maternel : notre vision</b> .....	8
Notre point de vue .....	8
Le point de vue de la maman .....	9
Le point de vue du bébé.....	10
Le point de vue du compagnon.....	11
<b>L'allaitement maternel pendant les premiers jours</b> .....	12
Quand et comment allaiter ? .....	12
Les différentes positions pour allaiter ? .....	13
Qu'est-ce que le colostrum ? .....	13
Pourquoi et pendant combien de temps mon bébé va-t-il maigrir ? .....	13
A quel rythme et en quelle quantité mon bébé doit-il boire ? .....	13
Signes de faim .....	14
Contenu de l'estomac d'un nouveau-né.....	14
Qu'est que le clustering ? .....	14
Hygiène des seins pendant l'allaitement .....	15
Hormones et émotions.....	15
<b>L'allaitement maternel après quelques jours</b> .....	17
Pourquoi la congestion mammaire ? .....	17
Comment prévenir les crevasses ? .....	17
Comment prévenir un canal lactifère bouché ? .....	18
Que faire en cas d'inflammation du sein ? .....	19
<b>Et plus tard, à la maison ?</b> .....	20
Dormir ensemble, en toute sécurité .....	20
Combien de temps puis-je allaiter ? .....	20
Mon bébé boit-il assez ? .....	21
Alimentation et médicaments pendant l'allaitement .....	22
Allaitement maternel et contraception .....	22
Allaitement et travail : comment combiner ? .....	23
Conserver et réchauffer le lait maternel .....	24
<b>L'allaitement maternel dans des situations particulières</b> .....	25
Un bébé prématuré.....	25
Une césarienne .....	25
Des jumeaux .....	25
L'allaitement après une opération mammaire.....	25
<b>Où puis-je m'adresser si j'ai des questions ?</b> .....	26
Associations .....	26
Adresses utiles .....	27

# Introduction

*Chers parents,*

*Pendant neuf mois, vous vous êtes préparés à la naissance de votre enfant. Rassembler des informations sur l'alimentation du nouveau-né en fait partie.*

*Allaiter n'est pas difficile, mais demande un peu d'apprentissage. Le succès de l'allaitement maternel repose sur la connaissance et la confiance en soi. Être soutenu par son entourage est pour cela très important.*

*La Clinique Saint-Jean applique les recommandations pour la protection et la promotion de l'allaitement maternel.*

*Nous offrons une qualité de soins qui favorise la santé de la mère et de l'enfant.*

*En 2008, nous avons reçu une distinction internationale : le label « Hôpital ami des bébés » (Initiative Hôpital ami des bébés IHAB).*

## Le Code de Conduite International

L'OMS et l'Unicef ont établi le Code international de Commercialisation des substituts du lait maternel. En Europe, les différents pays se sont adaptés à ce Code. En Belgique, un arrêté royal a été établi le 27/09/1993, qui reprend une grande partie du Code.











1. Allaiter est normal. Le souhait des parents d'allaiter ou non est respecté.
2. Quel que soit le choix de l'alimentation du bébé, les soins proposés sont de qualité optimale et conformes à la politique de la clinique.
3. Toute information concernant l'alimentation artificielle doit comporter une explication sur les avantages de l'allaitement, la préparation correcte, les prix et les risques de l'alimentation artificielle.
4. La promotion de l'alimentation artificielle, des biberons, tétines et sucettes est légalement interdite (AR 1991) dans les centres de soins. Aucune publicité ne sera faite pour des substituts du lait maternel.
5. Dans les centres de soins, il est interdit de distribuer des échantillons gratuits d'alimentation artificielle. L'achat d'alimentation artificielle se fait au tarif d'achat public.
6. Les fabricants d'alimentation artificielle ne peuvent pas distribuer de cadeaux aux femmes enceintes, aux mères de nourrissons ou leur famille, et aux collaborateurs des centres de santé.
7. Les informations par les firmes de laits artificiels pour nos collaborateurs sont autorisées après validation des chefs de service de maternité et de pédiatrie. Ces informations doivent être objectives et scientifiques.
8. Les fabricants d'alimentation artificielle pour nourrissons sont mis au courant du contenu de ce Code et doivent le respecter.

Bien sûr, toute la gamme des produits d'alimentation artificielle du nourrisson est disponible au sein de notre clinique. Nous offrons également une information individuelle adaptée aux parents qui ont fait le choix éclairé de ne pas allaiter.



## Travailler selon les 10 Conditions de l'OMS : qu'est-ce que cela veut dire ?

Cela veut dire que :

-  • Nous adoptons une politique d'allaitement maternel, formulée par écrit et transmise de façon systématique à tous les collaborateurs.
-  • Nous enseignons à tous les collaborateurs les compétences nécessaires à l'application de cette politique.
-  • Nous informons toutes les femmes enceintes sur les avantages et la pratique de l'allaitement maternel.
-  • Nous veillons à permettre un contact peau-à-peau entre la mère et son bébé dès la naissance, durant au moins une heure de manière ininterrompue, et nous encourageons la mère à reconnaître les signes de faim de son bébé. Nous lui proposons de l'aide si nécessaire.
-  • Nous expliquons aux mères comment mettre le bébé au sein et comment entretenir la production de lait même si elles sont séparées de leur bébé.
-  • Nous ne donnons aucune autre alimentation au bébé, ni aucune boisson autre que le lait maternel, sauf sur prescription médicale.
-  • Nous insistons sur le fait que la mère et l'enfant soient ensemble 24 h sur 24.
-  • Nous encourageons l'allaitement à la demande.
-  • Nous ne donnons ni tétine artificielle, ni sucette, aux bébés qui sont allaités.
-  • Nous collaborons à la constitution d'associations de soutien à l'allaitement et nous invitons les mères qui ont été soignées chez nous à prendre contact avec ces associations.

# Pourquoi choisir l'allaitement maternel ?

1. Le lait maternel couvre amplement tous les besoins nutritifs d'un bébé durant les six premiers mois. Sa composition varie de manière à toujours satisfaire les besoins de votre bébé en croissance. En cas de naissance prématurée, le lait maternel est également adapté aux besoins spécifiques du bébé prématuré.
2. Le lait maternel est toujours frais, hygiénique et à bonne température.
3. Le lait maternel contient les éléments nutritifs adaptés et est très digeste. Cela favorise la maturation du système digestif du nourrisson. Le lait maternel contient beaucoup d'anticorps qui protègent le bébé contre les maladies.
4. Le lait maternel favorise aussi le développement du système immunitaire propre de votre bébé, ce qui diminue les risques d'allergies.
5. Le lait maternel fournit des sucres et des graisses sur mesure, de manière à ne pas surcharger le métabolisme du bébé. Cela constitue une première prévention de l'obésité et du diabète.
6. L'allaitement maternel favorise également un bon développement des muscles des joues.
7. Chez les mères allaitantes, l'involution utérine (diminution de l'utérus après l'accouchement) est plus rapide et il y a moins de pertes de sang.
8. Un allaitement de longue durée diminue les risques de certaines formes de cancer du sein, de cancer des ovaires et d'ostéoporose.
9. Le contact bouche-peau et le contact visuel, de même que la chaleur du corps, contribuent à la formation d'un lien très fort entre la mère et l'enfant : un lien unique de tendresse et de confiance.
10. Allaiter est également bon pour le milieu : la fabrication ne demande que de l'énergie humaine, il n'y a pas de frais de transport, ni de déchets d'emballage...





# Allaitement maternel : notre vision

## Notre point de vue



L'équipe de la maternité et de la néonatalogie attache une grande importance au soutien des parents pendant la grossesse et la naissance.



Notre équipe de soins est prête 24h sur 24 pour vous accompagner pour la mise au sein et dans la stimulation de la production de lait.



Nous nous engageons à ne donner que du lait maternel à votre bébé. Nous ne donnons pas d'autre alimentation, sauf sur prescription médicale. Le fait de donner des suppléments d'eau ou d'autres nutriments perturbe le processus de fabrication du lait maternel et la manière de boire du bébé. C'est pour cette raison que nous déconseillons fortement l'emploi de la tétine.



Les suppléments sont le plus souvent à base de lait de vache, et même en petites quantités, ils peuvent provoquer des réactions allergiques chez le bébé. Le lait maternel veille à une bonne maturation de la flore intestinale. Ce processus peut être perturbé par l'administration d'alimentation artificielle.

A votre départ de la maternité, nous vous donnons les informations et l'adresse de travailleurs de la santé et de groupes d'accompagnement de l'allaitement.

Ils vous donneront le soutien dont vous pourriez avoir besoin ultérieurement chez vous.



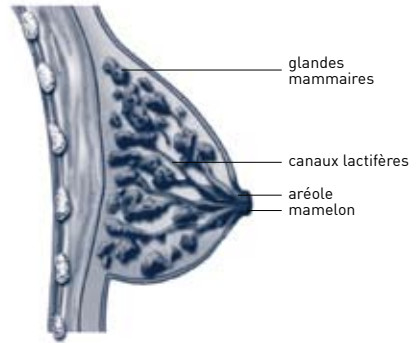
# Le point de vue de la maman

## De quoi sont composés mes seins ?

Chaque sein se compose d'une quinzaine de glandes lactifères, et ce, quelle que soit sa taille. Autour des glandes se trouvent des tissus de soutien, des tissus graisseux, des nerfs, des vaisseaux sanguins et des muscles.

Les hormones que l'on fabrique pendant la grossesse veillent au développement des glandes qui produisent le lait et des canaux qui le conduisent jusqu'au mamelon.

Le volume des seins augmente pendant la grossesse, le flux de sang est plus important et la couleur de la peau change. Parfois, on constate déjà des petites pertes de lait pendant la grossesse.



## Comment mon corps fabrique-t-il du lait ?

1. Autour de l'aréole (cercle brun autour du mamelon) se trouvent des nerfs qui enregistrent les mouvements de succion du bébé.
2. Ces nerfs envoient alors des signaux vers une petite glande située sous le cerveau : l'hypophyse.
3. L'hypophyse répond aux signaux en sécrétant deux hormones : la prolactine, l'hormone de production, et l'ocytocine, l'hormone d'éjection.

Ce ne sont pas seulement les hormones qui jouent un rôle dans la fabrication du lait maternel. La fréquence des mises au sein a aussi toute son importance. En fait, toute la procédure repose sur le principe de l'offre et de la demande. Plus le bébé va téter, plus il y aura de lait produit dans les glandes lactifères.

## Que se passe-t-il quand mon bébé tète ?

Au moment où la langue du bébé entre en contact avec le mamelon, elle stimule les terminaisons nerveuses qui se trouvent autour du mamelon, envoyant un signal au cerveau. L'hypophyse commence à sécréter la prolactine et l'ocytocine.

*Prolactine* active la production de lait dans les glandes mammaires. La nuit, le corps fabrique plus de prolactine, c'est pourquoi allaiter la nuit est si important pour maintenir une bonne production.

*Oxytocine* agit sur les muscles qui entourent les glandes lactifères et provoque leur contraction afin d'expulser le lait dans les canaux galactophores (portant le lait aux mamelles). C'est de cette manière que le lait est transporté vers le mamelon et expulsé dans la bouche du bébé; l'ocytocine provoque aussi des contractions utérines, diminuant ainsi les pertes de sang vaginales.

# Le point de vue du bébé

## Comment le bébé tète-t-il ?

Un nouveau-né en bonne santé dispose de différents réflexes : de foussement, de succion,

Pour bien mettre en route un allaitement, il y a une condition importante : une position correcte du bébé au sein et une technique de succion correcte.

## Comment savoir si mon bébé boit correctement ?



© Stichting Zorg voor Borstvoeding, Andermans Veren ---

### VOUS VOYEZ

- Que votre bébé est installé confortablement, son ventre contre le vôtre.
- Que son menton enfonce légèrement le sein.
- Que sa lèvre inférieure est tournée vers l'extérieur.
- Qu'il a tout le mamelon et une grande partie de l'aréole dans la bouche.
- Que les muscles de ses joues travaillent (regardez juste au-dessus de ses oreilles) : il boit d'abord de manière superficielle, jusqu'à l'éjection du lait, puis les mouvements sont plus lents et plus profonds !
- Que votre bébé avale.

### VOUS ENTENDEZ

- Votre bébé avaler, déglutir.

### VOUS RESSENTEZ

- Votre bébé boire. Les premières tétées sont souvent un peu douloureuses, mais cette sensation disparaît rapidement.
- Parfois que votre utérus se contracte.
- L'éjection du lait. Cela peut être associé à des pertes de lait dans l'autre sein.
- Que vous avez soif.
- Que vous êtes fatiguée.

## Le point de vue du compagnon

Le partenaire a un très grand rôle dans le soutien de l'allaitement.  
La mère a souvent besoin d'encouragements et de compréhension.

C'est une erreur de penser qu'un lien avec le bébé se crée uniquement par l'allaitement.  
Comme partenaire, vous pouvez créer un lieu aussi fort par d'autres moyens :

- Consoler le bébé.
- Donner le bain.
- Changer le linge.
- Porter dans un drap de portage.
- ...

Tout cela vous permet, comme partenaire, d'être plus impliqué dans la prise en charge du bébé. Cela est souvent sous-estimé et peu valorisé.

Soutenez la maman, même si c'est difficile !



# L'allaitement pendant les premiers jours

## Quand et comment allaiter ?

Un nouveau-né est généralement bien éveillé et tous ses sens sont prêts à accueillir les stimulations de son nouvel entourage. C'est pour cela qu'il est conseillé de mettre le bébé près du sein dès la naissance. Il reste près de sa mère, en peau-à-peau, à moins qu'il ne doive être rapidement examiné pour raison médicale.



Le bébé va sentir le sein, lécher le mamelon, et ouvrir toute grande la bouche pour pouvoir l'attraper. Le bébé boira déjà une première fois en salle d'accouchement, dès la naissance. Certains bébés ont besoin d'un peu plus de temps et notre équipe de soignantes vous offrira une aide adaptée à chaque instant.



Quelques conditions pour que l'allaitement réussisse :

- Adopter une position d'allaitement confortable est indispensable pour se sentir détendue.
- Amenez le bébé vers vous seulement lorsque vous serez vous-même bien installée, couchée ou assise. N'essayez pas de tirer le mamelon vers le bébé, c'est le bébé qui vient vers vous.
- Installer le bébé contre vous, avec son ventre contre le vôtre et son nez devant le mamelon. Le bébé ne doit pas avoir à tourner la tête pour prendre le mamelon.
- Saisir le sein dans la main, les doigts en dessous, le pouce au-dessus. Veillez à ce que vos doigts ne soient pas sur l'aréole. Le bébé va sentir, lécher et attraper le sein en ouvrant bien la bouche.
- Au moment où il ouvre bien grand la bouche, amener sa tête vers le sein de manière à ce qu'il puisse entourer le mamelon et l'aréole avec ses lèvres.
- Ses lèvres sont tournées vers l'extérieur.
- Son menton touche le sein, le bout de son nez également, et pourtant il lui reste assez d'espace libre pour respirer. Si vous avez l'impression que ce n'est pas le cas, rapprochez un peu son ventre contre vous.
- Votre bébé voit votre visage à cette distance : c'est une belle manière de faire connaissance !

Votre bébé commence par des petits mouvements rapides de succion pour faire sortir le lait. Une fois que le lait coule bien, le rythme de succion va se ralentir et le bébé va boire à longues goulées. Après quelques gorgées, votre bébé va respecter un temps de repos. Puis le cycle va recommencer : des petites suctions, des grosses gorgées, une pause. Les temps de pause deviennent de plus en plus grands, jusqu'à ce que le bébé s'arrête de lui-même et lâche le sein. Après quelques minutes de repos, vous pouvez lui présenter le deuxième sein.

**Bien commencer est à moitié gagné !**

## Les différentes positions pour allaiter

Changer régulièrement de position permet d'éviter que le bébé ne suce toujours à la même place autour du mamelon et ne le blesse. Quelle que soit la position, il est important que vous vous sentiez détendue et que le bébé soit mis correctement au sein. Durant votre séjour à la maternité, nous vous montrerons ces différentes positions.



Position Madonne



Position Madonne inversée



Position Rugby



Position Couchée

© Breastfeeding and Human Lactation, Jan Riordan, Jones & Bartlett Publishers, Third Edition.

## Qu'est-ce que le colostrum ?

Les premiers jours, le bébé boit du colostrum. C'est un liquide épais, jaunâtre, qui contient beaucoup de protéines, de sels minéraux, de vitamines et d'anticorps. Le colostrum est très digeste et facilite l'émission des premières selles (méconium). Comme le colostrum a une action laxative, il diminue également le risque de jaunisse.

## Pourquoi et pendant combien de temps mon bébé va-t-il maigrir ?

Un nouveau-né en bonne santé dispose de réserves en eau et en graisses, et peut perdre de 7 à 10% de son poids durant les premiers jours. Après 3 à 4 jours, lorsque le corps ne fabrique plus de colostrum, mais du « vrai » lait, son poids commence à augmenter progressivement.

## A quel rythme et en quelle quantité mon bébé doit-il boire ?



L'allaitement du bébé se fait selon sa demande. N'hésitez pas à le mettre au sein dès les premiers signes de faim. Les premiers jours, le bébé boit jusqu'à 8 à 12 fois par jour. Il boira au sein jusqu'à être rassasié. Certains bébés boivent goulûment et rapidement, d'autres plus lentement et avec plaisir. Laissez donc le bébé décider lui-même de la durée de la tétée, et attendez qu'il lâche le sein.

## Signes de faim

- Mouvements de succion avec la bouche.
- Sucrer sur les poings ou les doigts.
- Bouger bras et jambes.
- Tourner la tête ou chercher avec la bouche.
- Ouvrir la bouche quand on lui touche les lèvres.
- Pleurer est le dernier signal !



## Contenu de l'estomac d'un nouveau-né

- Jour 1 : la capacité de l'estomac est d'environ 5-7 ml
- Jour 3 : le bébé boit plus souvent et en plus grandes quantités et son estomac a la taille d'une grosse bille.
- Jour 10 : l'estomac a maintenant la taille d'une balle de ping-pong.

Durant la tétée, le lait maternel change de composition. Le premier lait comprend beaucoup de sucres. Après quelques instants, il devient plus gras, donc plus rassasiant. Ceci explique pourquoi il est important que votre bébé boive suffisamment longtemps à un sein.

Proposez-lui le deuxième sein quand il a lâché spontanément le premier. La plupart du temps, il boira moins longtemps au deuxième sein. A la tétée suivante, commencez par proposer le sein par lequel vous avez terminé la fois précédente. Le bébé n'a pas toujours besoin de boire aux deux seins.

## Qu'est-ce que le clustering ?

Les parents remarquent souvent quelques jours ou quelques semaines après la naissance que leur enfant est agité à un certain moment de la journée, pleure beaucoup et veut toujours téter.

Chez certains enfants, cela va de pair avec une période d'éveil, ils ne dorment plus entre deux tétées.

Cela n'a rien à voir avec la qualité ou la quantité du lait maternel. C'est une attitude normale du jeune enfant, que nous appelons le « clustering ».

Le clustering est souvent une recherche de calme et de sécurité. Si un enfant a la possibilité de faire le clustering dans un environnement calme, il dormira souvent mieux et plus longtemps après.

Si vous êtes vous-même fatiguée, le clustering avec votre enfant peut être un moment opportun pour vous reposer et même dormir ensuite.

Le bébé peut avoir besoin de lait maternel, mais aussi de contact physique ou d'un moment calme et détendu avec sa mère. Grâce au clustering, votre bébé soutient une production optimale de lait.

Un bébé peut avoir besoin de plusieurs semaines avant d'acquiescer un rythme régulier de tétées. Les tétées nocturnes sont tout à fait normales. Ce sont des tétées très riches parce que le taux de prolactine dans le sang est à son maximum pendant la nuit.

Un bébé ne pleure pas seulement de faim. Pourtant, sa bouche a toujours l'air de chercher quelque chose de réconfortant à téter. Cela peut prendre un peu de temps avant de comprendre ce qu'il veut nous communiquer. L'allaitement a un effet rassurant pour le bébé. Mais une promenade, le bercer, chanter, ont le même effet, de même que le garder blotti bien au chaud dans les bras de maman ou papa, ou en peau-à-peau, comme à la naissance.

## Hygiène des seins pendant l'allaitement

- Se laver les mains avant chaque tétée.
- Une hygiène journalière suffit.
- Le savon altère le goût et l'odeur naturels du mamelon et du sein et peut irriter les mamelons sensibles.
- Eventuellement, porter un soutien-gorge en coton, mais laisser fréquemment les seins à l'air.
- Laisser sécher quelques gouttes de lait maternel sur le mamelon après la tétée : c'est une bonne prévention des crevasses.
- Il existe des compresses pour absorber le lait qui coule entre deux tétées. Les changer régulièrement pour ne pas ramollir la peau.

## Hormones et émotions

Sachant que le lait maternel est produit sous l'influence d'hormones et que les émotions déterminent en partie leur sécrétion, il est logique que vos sentiments jouent un rôle non négligeable dans la production de lait.

La fatigue, l'inquiétude, le stress, dûs à l'organisation d'une vie familiale chargée, peuvent perturber la production de lait. L'organisme d'une jeune mère a besoin de beaucoup de repos pour se remettre de l'accouchement, mais aussi de beaucoup d'énergie pour assumer l'allaitement, la vie de famille, les amis. N'hésitez pas à vous reposer régulièrement avec votre bébé, et profitez de l'aide qui vous est proposée pour les tâches ménagères.

Les centres d'aide post-natale vous proposent une aide à la carte. Informez-vous à temps ! A la fin de cette brochure, vous trouverez des adresses utiles.





# L'allaitement maternel après quelques jours

## Pourquoi la congestion mammaire ?

Après quelques jours, votre corps ne produit plus de colostrum, mais du lait. On reconnaît ce changement aux seins qui deviennent plus lourds. Votre corps concentre son énergie sur la production de lait en amenant plus de sang et de liquide lymphatique vers les seins. C'est pour cela qu'ils sont chauds, lourds et tendus.

Le jour de la « montée de lait » peut être très intense pour vous mais aussi pour votre bébé. Cette plus grande quantité de lait à digérer fait travailler ses intestins de manière intensive et peut lui provoquer des petites crampes. Après la tétée, installez votre bébé à plat ventre sur votre ventre et détendez-vous ensemble. Pour détendre et relaxer le bébé, c'est souvent le papa qui est la personne de choix.

- La congestion diffère d'une maman à l'autre et disparaît spontanément grâce aux tétées régulières. Pour vous soulager, vous pouvez remettre le bébé plus souvent au sein.
- Quand le sein est très tendu, le bébé a parfois des difficultés à prendre le mamelon dans la bouche. Il peut être nécessaire d'assouplir le sein au préalable en exprimant un peu de lait. L'éjection de lait peut prendre quelques minutes.
- Appliquer de la chaleur ou un massage des seins avant la tétée peut également aider.
- Donner des antidouleurs si nécessaire.
- Tirer le lait.
- Appliquer les différentes positions d'allaitement.

## Comment prévenir les crevasses ?

Les mamelons et les seins deviennent temporairement plus sensibles suite à l'allaitement. Quand le bébé tète seulement sur le mamelon sans prendre également l'aréole dans la bouche, cela peut provoquer des crevasses. Ce sont de petites gerçures de la peau du mamelon ou de l'aréole.

Quelques conseils pour éviter les crevasses :

- Veiller à ce que le bébé soit toujours bien positionné au sein et tête correctement.
- Ne pas retirer le bébé du sein, cela blesse le mamelon. Laisser le bébé lâcher spontanément.
- Masser le mamelon et attendre que le lait sorte pour mettre le bébé au sein.
- Commencer toujours la tétée par le côté le moins douloureux pendant quelques temps.
- Changer régulièrement la position du bébé au sein.
- Après l'allaitement, étaler un peu de lait sur le mamelon et l'aréole et laisser sécher. Cela a une action protectrice et curative.
- Laisser le plus souvent possible les seins à l'air.

- Eviter de garder longtemps les seins humides et ramollis par des compresses d'allaitement trempées ou de grosses couches de pommade.
- En cas de crevasse, on peut utiliser une crème cicatrisante et/ou des compresses (Mepilex, Flammatulle). Utiliser de préférence une crème à base de lanoline pure. Il s'agit ici d'un soin humide : la plaie est maintenue fermée par l'application régulière d'une fine couche de lanoline pure. La plaie va guérir de l'intérieur, il n'y a pas de formation de croûte.

## Comment prévenir un canal lactifère bouché ?

Il se peut que, lorsque le lait ne circule pas très bien dans une partie du sein, un petit bouchon de lait gras se forme et un petit canal lactifère se bouche. On ressent une induration douloureuse dans le sein, éventuellement accompagnée de rougeur.

Les canaux lactifères peuvent se boucher quand le sein n'est pas vidé correctement. Souvent, la cause est une technique de succion incorrecte ou un laps de temps trop long entre deux tétées. A éviter au maximum :

- Allaiter selon un horaire trop strict.
- Donner des biberons entre les tétées.
- Donner une sucette ou laisser sucer le pouce.
- Laisser le bébé dormir trop longtemps la nuit sans le nourrir.
- Un sevrage trop brutal.
- L'emploi de vêtements trop serrants.

La solution est de bien faire circuler le lait. Les mesures à prendre sont :

- Appliquer de la chaleur ¼ h avant la tétée : cela provoque une dilatation des canaux lactifères. On peut utiliser une bouillotte, un coussin aux noyaux de cerises, une douche chaude,...
- Mettre le bébé au sein immédiatement après l'application de la chaleur sur le sein douloureux.
- Vider régulièrement le sein (éventuellement avec le tire-lait).
- Veiller à une technique de succion correcte.
- Masser légèrement le point douloureux durant la tétée.
- Se reposer suffisamment.
- Porter des vêtements plus amples.

## Que faire en cas d'inflammation du sein ?

Une inflammation du sein est souvent la conséquence d'un canal lactifère bouché et non traité. La partie enflammée (et souvent tout le sein) est chaude et peut être rouge. La maman se sent fatiguée, nauséuse, a parfois mal à la tête, frissonne et peut présenter de la fièvre.

- Prendre les mêmes mesures que pour un canal obstrué.
- Profitez-en pour faire une « journée pyjama », reposez-vous autant que possible.
- La règle d'or veut qu'une inflammation guérisse plus vite si on continue l'allaitement. Le lait n'est pas nocif pour le bébé, il a seulement un autre goût (plus salé) et le bébé peut refuser le sein atteint. Dans ce cas, tirer le lait régulièrement de ce sein jusqu'à ce que le bébé accepte de le prendre à nouveau.
- Si après 24h de repos, de chaleur et de mise au sein régulière, il n'y a pas d'amélioration, consultez alors une consultante en lactation ou une sage-femme indépendante, afin de résoudre la cause de l'inflammation et éviter que la situation ne s'aggrave.
- Si malgré tout, la fièvre subsiste, consultez un médecin. Il peut s'agir d'une infection bactérienne et une cure d'antibiotiques peut s'avérer nécessaire. La prise d'antibiotiques n'est pas une contre-indication à l'allaitement. Il existe suffisamment de médicaments qui ne passent pas, ou très peu, dans le lait maternel.

### Retenez surtout ceci :

A la moindre inquiétude au sujet de votre allaitement, il est conseillé de faire appel à une aide spécialisée (sage-femme indépendante, consultante en lactation, médecin, ...). Vous trouverez toute une liste d'adresses de référence à la fin de cette brochure.

# Et plus tard, à la maison ?

## Dormir ensemble, en toute sécurité

Pendant l'allaitement, on s'endort très facilement, surtout quand on allaite couchée. Respectez donc bien les recommandations suivantes avant de prendre votre bébé avec vous dans le lit :



- Matelas dur
- Température dans la chambre à coucher : 18° - 20°C
- Pas de couette ou édredon, et ne pas emmailloter le bébé (prévention de surchauffe)
- Pas d'animaux domestiques dans la chambre
- Pas d'autres enfants avec le bébé dans le lit
- Ne pas fumer ! Fumer augmente le risque de mort subite. Si vous ou votre partenaire fumez, il faut veiller à ne pas vous endormir au lit avec le bébé, même si vous ne fumez jamais au lit.
- Ne pas consommer d'alcool, drogues ou médicaments. Cela augmente le risque de ne pas être en état de réagir à votre bébé.
- Quand vous êtes vous-même malade ou trop fatiguée, le risque est réel que vous soyez moins attentive à votre bébé.
- Faire attention que le bébé ne puisse pas tomber du lit, ni sur le côté, ni rester coincé entre les coussins.
- Avertir votre partenaire que le bébé est avec vous dans le lit.
- Ne jamais laisser le bébé seul sur ou dans le lit d'un adulte.

C'est également mieux de ne pas prendre le bébé avec vous dans le lit les premiers mois si :

- Le bébé est né beaucoup trop tôt (prématuré)
- Le bébé était trop petit à la naissance (dysmature)
- Le bébé a de la fièvre.

Les lits pour adultes ne sont pas étudiés pour la sécurité des bébés.

L'endroit le plus sûr pour y faire dormir votre bébé est un berceau à côté de votre lit. Mais il est possible de diminuer les risques. Dormir dans un lit avec son bébé est plus facile quand on allaite.

### Position de sommeil

La plupart des mères allaitantes dorment naturellement dans une position qui protège le bébé et évite qu'il ne glisse, vers le haut ou le bas.

Normalement, le bébé qui boit est sur le côté. Quand il n'est pas au sein, il doit être sur le dos et jamais sur le côté ou le ventre.

## Combien de temps puis-je allaiter ?

Les premiers six mois, le lait maternel est suffisant pour la croissance et le développement de votre bébé. Rien ne vous empêche de poursuivre l'allaitement aussi longtemps que vous-même, votre enfant et votre partenaire y prenez plaisir.

Durant cette période, il peut arriver que votre bébé veuille tout à coup boire plus souvent. Ceci est dû à ce qu'on appelle les poussées de croissance, durant lesquelles le développement de votre bébé fait de véritables progrès. Pour cela, il a momentanément besoin de plus de nourriture. Allaiter à la demande reste la meilleure solution. Après quelques jours, le bébé va retrouver son rythme habituel. Il est possible d'observer à nouveau une légère congestion mammaire pendant ces quelques jours. Ne pensez pas que vos seins ne produisent plus assez de lait quand ils sont à nouveau plus souples. Profitez de ces moments pour, à nouveau, bien vous reposer et consacrer du temps à votre bébé.

Au cours des mois, votre bébé va recevoir, en plus du lait maternel, une alimentation plus variée : panades de fruits ou de légumes, Votre production de lait va s'adapter à ces changements. Vous pouvez donc parfaitement continuer à allaiter.

Après quelques temps, si vous décidez de donner des compléments ou si vous souhaitez arrêter l'allaitement maternel, il faudra le faire progressivement.

Remplacer une tétée par un autre aliment, avec quelques jours d'intervalle. N'arrêtez jamais l'allaitement maternel du jour au lendemain. Cela demande trop d'adaptation aussi bien pour vous que pour votre bébé.

## Mon bébé boit-il assez ?

Trois signes importants :

- Croissance.
- Nombre de langes mouillés.
- Attitude du bébé après l'allaitement.

Les premiers jours, votre bébé urine peu, mais ensuite, le nombre de couches mouillées est un bon paramètre. La plupart des bébés ont environ 6 à 8 couches mouillées par jour.

Les selles de votre bébé changent en fonction de la composition du lait. A la naissance, elles sont noires et collantes, puis deviennent brunes, jaunes et assez liquides. Au début, le bébé aura des selles 2 à 5 fois par jour.

C'est normal que votre bébé perde du poids les premiers jours. Après deux semaines, il a repris son poids de naissance. Prévoyez un premier contrôle dans les 10 jours après la sortie de maternité.

Le comportement de votre bébé est aussi un bon paramètre : votre bébé doit sembler alerte, en bonne santé et heureux !

- Alerté : votre bébé donne l'impression d'être bien éveillé, il réagit à votre présence, il boit régulièrement et se manifeste pour les tétées.
- En bonne santé : il a les yeux clairs, la peau souple et une bonne couleur.
- Heureux : il est satisfait après chaque tétée.

Il y aura naturellement aussi des moments de pleurs intenses. Sachez que votre bébé ne pleure pas seulement de faim. Il peut également pleurer parce qu'il ne se sent pas bien : un lange souillé, un renvoi qui ne vient pas, des crampes, l'ennui, trop froid, trop chaud, essayez de trouver les raisons de ses pleurs.



Essayez de consoler votre bébé, faites-lui sentir votre présence, cela renforcera sa confiance en lui. Mettez le bébé en peau-à-peau contre vous, comme au début de sa vie. Cela lui donne une grande impression de sécurité.

Les bébés aiment beaucoup être près de leur maman ou papa. Cela se fait très facilement dans un drap de portage. Votre bébé s'endormira facilement, tout contre votre corps, bercé par vos mouvements. Remettre le bébé quelques instants au sein qu'il vient de quitter peut aussi être une consolation.

## Alimentation et médicaments pendant l'allaitement

Il est important de manger varié et équilibré. Vous pouvez manger de tout avec modération.

En principe, vous pouvez manger de tout. La plupart des aliments que l'on pourrait vous déconseiller n'ont, en général, pas d'influence sur l'allaitement, mais ils peuvent donner un goût ou, parfois, une couleur au lait. C'est normal. Le bébé apprend ainsi très tôt à connaître et apprécier les différents goûts.

Si malgré tout, votre bébé réagit quand même à certains aliments que vous avez consommés, essayez encore une fois cet aliment en surveillant la réaction de votre bébé. Adaptez votre alimentation si vous remarquez que votre bébé réagit à certains aliments. C'est très différent d'un bébé à l'autre.

Les mamans qui allaitent ont généralement soif pendant les tétées. Prévoyez une bouteille d'eau lorsque vous vous installez et buvez selon vos besoins. Vous aurez tendance à boire plus que d'habitude. Limitez la caféine. L'alcool est déconseillé pendant l'allaitement. Si vous consommez quand même un verre d'alcool, faites-le de préférence immédiatement après la tétée.

Certains médicaments passent dans le lait maternel. Avant de prendre des médicaments, informez-vous toujours de leur action éventuelle sur l'allaitement. Demandez à votre médecin de vous prescrire un médicament curatif pour vous qui soit compatible avec l'allaitement. Il en existe beaucoup.

## Allaitement maternel et contraception

Bien que l'allaitement maternel ait un bon effet contraceptif, un allaitement exclusif et complet n'est pas sûr à 100%. Une autre forme de contraception est souhaitable si vous ne désirez pas de grossesse immédiate.

Les produits anticonceptionnels à base d'oestrogènes peuvent avoir une influence négative sur la production et la composition du lait maternel. Les produits qui contiennent seulement de la progestérone, comme les minipilules, ont moins d'influence. Comme elles sont plus faiblement dosées, il est important de les prendre de manière régulière, chaque jour, et toujours à la même heure.

Combinaison de l'allaitement et l'usage d'un préservatif est une bonne alternative pour les mamans qui préfèrent ne pas utiliser de pilule. Demandez conseil à votre médecin au sujet de la contraception.

## Allaitement et travail : comment combiner ?

Vous pouvez vous-même déterminer la fréquence des tétées en fonction de votre situation professionnelle et du moment où vous reprenez le travail.

Les tétées en votre absence peuvent être remplacées en donnant à votre bébé du lait que vous aurez tiré. Ce lait peut se conserver cinq jours au réfrigérateur et six mois au surgélateur.

Pendant vos heures de travail, vous pouvez exprimer votre lait à l'aide d'un tire-lait électrique, ou manuellement. Ainsi votre bébé pourra boire du lait maternel pendant votre absence (règle : 150ml/kg divisé par le nombre de tétées par jour)

Pour beaucoup de mères et de bébés, la séparation est plus facile à gérer quand ils peuvent retrouver ces moments d'intimité et de bonheur, lors de quelques tétées journalières.

Renseignez-vous sur les dispositions légales et les conseils adaptés à votre situation particulière auprès des organisations qui se sont spécialisées dans le soutien de l'allaitement. Vous trouverez une liste d'adresses et sites web en fin de brochure.

### Comment exprimer le lait manuellement ?

L'expression manuelle est une technique que chaque mère allaitante devrait connaître, parce qu'elle peut venir à point à tout moment pendant la période d'allaitement :

- Les premiers jours, si votre bébé ne boit pas encore correctement au sein.
- En cas d'engorgement, pour faciliter la prise du sein.
- En cas de difficultés, comme un canal lactifère bouché ou une mastite (inflammation du sein).
- Quand il y a trop de lait.
- Lors d'une séparation subite avec le bébé.

### Comment procéder ?

- Etre dans un environnement calme et chaleureux.
- Bien se laver les mains.
- Masser les seins par de petits mouvements circulaires.
- Placer le pouce, l'index et le majeur à 2.5 à 4 cm derrière le mamelon : le pouce au-dessus, les autres doigts en-dessous.
- Appuyer les doigts en direction de la cage thoracique.
- Faire rouler les doigts vers l'avant (comme pour la prise d'empreintes digitales).
- Déplacer les doigts et recommencer.

Les équipes de la maternité et de la néonatalogie sont là pour vous aider à appliquer cette technique pendant votre séjour.

### Comment extraire le lait à l'aide d'un tire-lait ?

L'usage d'un tire-lait (électrique ou mécanique) peut être indiqué dans certains cas : après un accouchement prématuré, au moment d'une séparation longue entre la mère et son bébé ou pour avoir une réserve de lait maternel quand la mère doit reprendre le travail.

Nous vous recommandons de vous informer auprès de personnes compétentes sur le rythme et les manières d'utiliser un tire-lait, variables en fonction de l'appareil ou des indications propres à chaque situation.

Lors de votre départ de la maternité, vous recevrez les instructions de base et les adresses où la vente ou la location du matériel nécessaire est possible.

## Conserver et réchauffer lait maternel

- À température ambiante (max 25°C) → jusqu'à 6h  
Le lait maternel conservé à température ambiante ne doit pas être réchauffé, il est prêt à l'emploi.
- Au réfrigérateur (0-4°C) → jusqu'à 5 jours  
Le lait maternel sorti du frigo peut être réchauffé dans un chauffe-biberon ou sous l'eau chaude. Conseil : garder le lait maternel dans le fond du frigo, pas dans la porte.
- Bac congélateur du frigo → jusqu'à 2 semaines
- Au surgélateur (-18°C) → jusqu'à 6 mois  
La décongélation du lait maternel se fait de préférence de manière progressive. Le lait maternel congelé peut se garder 24 h au frigo, après il faut le jeter. Si vous voulez décongeler rapidement du lait, cela peut se faire également sous l'eau chaude. Dans ce cas, le lait doit être employé immédiatement.

### Conseils importants :

Conserver le lait maternel en petites portions, pour ne pas devoir décongeler une trop grande quantité. Cela diminue le risque de devoir jeter du lait décongelé, parce qu'une fois décongelé, le lait maternel ne peut JAMAIS être recongelé.

Autres conseils :

- Travailler proprement :
  - se laver les mains avant de commencer à tirer le lait.
  - employer toujours du matériel propre et stérilisé.
- Toujours noter la date et l'heure sur les flacons de lait tiré.
- Le lait qui reste après le repas doit être jeté.
- Le lait maternel ne peut jamais être réchauffé aux micro-ondes.

	A t° ambiante (<25°C)	Frigo (0-4°C)	Congélateur	Surgélateur (-18°C)	Après réchauffage
Lait maternel frais	6h	5 jours	2 semaines	6 mois	1h
Lait maternel décongelé	1h	24h			1h



# L'allaitement maternel dans des situations particulières

## Un bébé prématuré

Les besoins en lait maternel d'un enfant né prématurément, sont plus importants encore que ceux d'un enfant né à terme. Le lait produit après un accouchement prématuré est, en ce qui concerne sa composition et sa digestibilité, entièrement adapté aux besoins d'un bébé prématuré.

Il est possible que votre bébé soit encore trop faible pour boire chaque fois au sein. Dans ce cas, nous vous montrerons comment extraire le lait de façon manuelle ou mécanique, pour démarrer la production de lait. Les infirmières du service néonatal veilleront avec vous à donner ce lait à votre bébé.

## Une césarienne

Une césarienne sous anesthésie générale n'est plus une pratique courante. La plupart des césariennes se font sous rachianesthésie (au niveau des vertèbres). Les mamans restent conscientes et peuvent très rapidement après l'intervention, prendre leur bébé dans les bras et le mettre au sein. Les nouveaux médicaments antalgiques permettent également que la maman allaite facilement et de manière confortable. En fait, la prise en charge d'un allaitement après césarienne ne diffère guère de celle après un accouchement vaginal.

## Des jumeaux

Comme il a déjà été dit, le processus de fabrication du lait maternel se fait selon le principe de l'offre et de la demande. Il est donc parfaitement possible de nourrir des jumeaux aux seins, mais prendre soin de deux bébés demande beaucoup d'énergie et s'avère être très intensif. C'est pourquoi nous vous conseillons fortement de disposer d'aide post-natale à la maison. Cela va permettre aux deux parents de partager leur attention pour les soins et l'alimentation de leurs enfants. Prenez déjà en prénatal un maximum de contacts avec les instances de soins existantes.

## L'allaitement après une opération mammaire

Allaiter après avoir subi une intervention mammaire est possible. Un bon accompagnement est indispensable. La production de lait va dépendre du genre d'intervention, de la manière dont elle s'est faite et d'un bon suivi après la naissance.

Dans toutes ces situations particulières, il est très important de bien vous informer et bien vous faire suivre en prénatal. Nous vous recommandons aussi de participer aux séances d'information que nous organisons.

# Où puis-je m'adresser si j'ai des questions ?

Cette brochure n'est qu'un élément pour vous aider si vous avez choisi d'allaiter votre enfant.



La Clinique Saint-Jean organise aussi des séances d'information prénatale. Nous invitons toutes les femmes enceintes, ainsi que leur partenaire, à y participer. Les affiches reprenant les dates sont présentes dans la clinique et en consultation. Demandez plus d'info à votre médecin et prenez contact par téléphone pour vous inscrire, au numéro : 02/2219400 ou envoyez un mail à [lactatiekunde@klstjan.be](mailto:lactatiekunde@klstjan.be)

Dans notre Clinique, vous avez la possibilité d'un contact téléphonique avec une sage-femme pour une consultation individuelle sur l'allaitement au numéro 02/2219942.

Pendant votre séjour à la maternité, nous vous assisterons de notre mieux en étant présentes lors de l'allaitement. N'hésitez pas à faire appel à notre aide et notre expertise.

Notre équipe continue à s'occuper de vous et de votre bébé même après votre retour à la maison. Une brochure de départ, reprenant toutes sortes d'informations et de conseils utiles pour le bon déroulement de votre allaitement, vous sera remise à votre sortie.

## Associations

Vous pouvez, bien sûr, toujours reprendre contact avec nous pour des informations sur l'allaitement et le suivi prénatal, mais d'autres organisations peuvent également vous donner ces informations.



Après votre séjour à la maternité, vous pouvez également être accompagnée par une sage-femme pour le suivi et les conseils concernant votre allaitement.

Vous trouverez toute une série d'adresses utiles à la page suivante.

## Adresses utiles

### ■ Kind en Gezin

Avenue Porte de Halle, 27  
1060 Bruxelles  
Tel: 02/533 12 11  
E-mail: info@kindengezin.be  
www.kindengezin.be

### ■ Expertisecentrum kraamzorg Volle Maan

Rue Royale, 294  
1210 Bruxelles  
Tél. : 02/229 25 58  
E-mail : info@expertisecentrum-vollemaan.be

### ■ La Leche League Vlaanderen

Avenue Reine Astrid, 155  
2800 Malines  
Tél. : 015/55 79 43  
E-mail: info@lalecheleague.be  
www.lalecheleague.be

### ■ O.N.E.

Chaussée de Charleroi, 95  
1060 Bruxelles  
Tél. : 02/268 85 80

### ■ Infor-allaitement

Rue de Braives, 11  
4210 Burdinne  
Tél. : 02/242 99 33  
E-mail : info@infor-allaitement.be  
www.infor-allaitement.be

## Livres conseillés

### ■ L'art de l'allaitement maternel

La leche League International, 2005

### ■ L'allaitement tout simplement

Gwen Gotch, 1997

### ■ Allaiter, c'est bon pour la santé

Claude Didierjean-Jouveau, Editions Jouvence, 2004

## Sites intéressants

- [www.allaitementmaternel.be](http://www.allaitementmaternel.be)
- [www.allaitement-infos.be](http://www.allaitement-infos.be)
- [www.drjacknewman.be](http://www.drjacknewman.be)
- [www.bctbelgium.be](http://www.bctbelgium.be)

Cette brochure a été réalisée par le personnel soignant de la maternité et la néonatalogie de la Clinique Saint-Jean.

Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire. N'hésitez pas à prendre contact avec nous, aussi bien pendant votre grossesse que lors de votre séjour chez nous ou après votre retour à domicile.

**Nous vous souhaitons  
une grossesse sans problème.**

**Clinique Saint-Jean**

Boulevard du Jardin Botanique, 32  
1000 Bruxelles

**Maternité :**

Téléphone : 02/221 94 00

E-mail: materniteit@clstjean.be

**Néonatalogie :**

Téléphone: 02/221 94 40

E-mail: neo-natalogie@clstjean.be

