

ALLAITEMENT



L'Organisation mondiale de la Santé et l'UNICEF reconnaissent les avantages de l'allaitement, à la fois pour la mère et l'enfant. Un allaitement maternel exclusif durant six mois puis la poursuite de l'allaitement après l'introduction d'aliments sont préconisés par ces institutions. Pour cette raison, la Maternité de l'EHC/Hôpital de Morges ayant obtenu le label « Hôpital ami des bébés » de l'UNICEF s'engage à vos côtés dans cette étape de votre vie.

Philosophie de soutien à l'allaitement

Pour les enfants nés après 37 semaines de grossesse, de plus de 2500 gr., avec une bonne adaptation à la naissance et les jours suivants, le personnel soignant et médical de l'EHC/Hôpital de Morges s'engage à :

1. Reconnaître la place prioritaire des parents pour s'occuper de leur nouveau-né dans cette période du post-partum importante et favorable à l'établissement de la relation parents-enfant.
2. Indiquer aux mères comment pratiquer l'allaitement au sein et comment entretenir la lactation même si elles se trouvent séparées de leur nourrisson.
3. Informer les parents des avantages et des limites de l'allaitement maternel, les soutenir et les conseiller tout en respectant leurs choix.
4. Accompagner les parents vers leur autonomie pour qu'ils trouvent eux-mêmes une solution.
5. Ne pas séparer le bébé de ses parents.
6. Se donner les moyens de mettre le bébé au sein dans l'heure qui suit sa naissance.
7. Encourager un allaitement à la demande en reconnaissant et en respectant les besoins du bébé.

8. Encourager au maximum le rooming-in 24h/24.

9. Soutenir dans le respect de son choix une mère qui désire faire un sevrage.

10. Donner les informations nécessaires aux parents pour un soutien à domicile.

11. Respecter et appliquer les moyens nécessaires pour mettre en oeuvre cette politique.

12. Suivre une formation continue en matière de soutien à l'allaitement.

Pour tous les autres nouveau-nés, un comportement différencié et adapté à chaque cas s'imposera. Toutefois, les mesures nécessaires seront prises afin de ne pas retarder la mise en place de l'allaitement maternel.



Consultation en allaitement de la maternité de l'Hôpital de Morges

Notre consultation en allaitement, ouverte quatre jours sur sept sur rendez-vous, propose ses services à toute femme enceinte ou jeune maman, qu'elle accouche dans notre Maternité ou non.

Gérée par des professionnelles de la santé (infirmière ou sage-femme) au bénéfice d'une formation spécialisée en allaitement reconnue au niveau international (certificat IBCLC), elle offre les prestations suivantes, tout en garantissant un accueil personnalisé dans un cadre calme et agréable:

- Consultation pré-natale,
- suivi de l'allaitement, écoute et conseils (montée du lait, contrôle de la tétée, location du tire-lait, baisse de lait, sevrage, reprise du travail, etc.),
- suivi du nourrisson (alimentation, ictère, prise de poids, rythme, etc.),
- suivi de la mère (seins, mastites, engorgements, etc.).

Nos conseillères mettent leurs compétences à disposition pendant la grossesse, lors du séjour dans notre maternité et après le retour à domicile jusqu'au sevrage du nourrisson.

Pourquoi en milieu hospitalier ?

Les conseillères en allaitement collaborent étroitement avec une vaste équipe pluridisciplinaire, ce qui facilite la prise en charge globale de la mère et de son nourrisson. Si cela s'avère nécessaire, le gynécologue ou le pédiatre est appelé, des examens sont demandés, et des réponses rapides sont données.

Coût

Le forfait de l'assurance de base comprend trois consultations en allaitement prises en charge dès votre sortie de la maternité.

Consultation d'allaitement EHC/Hôpital de Morges: sur rendez-vous

Téléphone: 079 172 87 59

Choisir votre soutien-gorge d'allaitement

Durant votre grossesse, votre tour de poitrine passe d'un 90 à 95, d'un 95 à 100, et vous prenez une, deux ou trois profondeurs de bonnet.

Après le 6^e mois, le tour de buste reste stable. Si votre soutien-gorge vous va bien, pour l'allaitement il faudra prévoir une profondeur de

bonnet supplémentaire. Si vous achetez votre soutien-gorge d'allaitement avant la montée du lait, ajoutez donc simplement une profondeur et choisissez-le sans armature.

L'allaitement de votre enfant

Mettre le bébé au sein

Adoptez une position confortable: le dos bien calé dans des coussins, les pieds surélevés et les bras soutenus de façon à ne ressentir aucune tension.

Prenez le bébé de façon à ce qu'il soit soutenu au niveau du sein. Tout son corps doit vous faire

face, ventre contre ventre. Le bébé peut ainsi atteindre le sein sans devoir tourner la tête ou tendre le cou. L'oreille du bébé, son épaule et sa hanche forment une ligne droite.

Stimulez les lèvres du bébé avec le mamelon. Dès qu'il a la bouche grande ouverte, mettez-le au sein d'un mouvement rapide.





Reconnaître la prise correcte du sein

- La bouche du bébé est grande ouverte.
- Le menton du bébé touche le sein.
- Une grande partie de l'aréole est couverte par la bouche et les lèvres du bébé.
- La lèvre inférieure du bébé est repliée vers l'extérieur.
- La langue du bébé est sous le mamelon.
- Le sein ne bouge pas.
- On voit bouger les mâchoires et les tempes du bébé quand il tète et avale rythmiquement.
- En général, on l'entend avaler.



Enlever le bébé du sein

En général, le bébé lâche le sein tout seul. Si vous devez l'en retirer, introduire délicatement le petit doigt dans le coin de sa bouche pour stopper la succion.

Les différentes positions pour allaiter



La position de la berceuse

Installez-vous assise, la tête du bébé appuyée sur votre avant-bras, juste en face du sein. L'enfant est sur le côté et son ventre touche le vôtre. Le bras du bébé peut entourer votre taille.



La position en demi-lune

Installez-vous assise, le corps du bébé sur le côté du sein offert, les pieds vers l'arrière (un coussin dans le dos vous permettra de libérer de la place pour les jambes du bébé).

Son dos et sa tête sont soutenus par la main et l'avant-bras du même côté. Un oreiller est utile pour supporter l'avant-bras de la mère, les fesses et le dos du bébé.



La position allongée sur le côté

Couchez-vous confortablement sur le côté en soutenant votre tête à hauteur d'épaule avec des coussins. Pliez légèrement les jambes.

Votre bébé est couché, son ventre contre le vôtre, le visage tourné vers le sein et le nez à hauteur du mamelon.

La position allongée sur le dos

Couchez-vous sur le dos, la tête relevée par des coussins. Le bébé est étendu sur vous transversalement (ses jambes reposant sur votre côté), sa bouche à hauteur du sein.



Pour allaiter des jumeaux

Installez-vous assise.

Les bébés couchés sur des oreillers de chaque côté de la mère sont soutenus en position de demi-lune.

Ou, un des bébés est en position de la berceuse, alors que l'autre est en position de demi-lune.

Ou encore, les deux bébés sont entrelacés en position de la berceuse.

Changez souvent de position d'allaitement au cours de la journée afin d'éviter les crevasses.
De plus, cela stimule et facilite le drainage des canaux lactifères.

Utilisation du Tire-Lait

- Préparer tout ce dont on a besoin (tire-lait, biberons ou bouteilles propres, linges, etc.),
- Choisir un moment où l'on ne risque pas d'être dérangée,
- Se laver les mains au savon,
- Tirer le lait en essayant de bien vider chaque sein. Transvaser immédiatement dans des biberons, bouteilles de jus de fruits ou pots de yogourts propres,
- En 1er choix, opter pour un récipient en verre pour congeler le lait maternel. En 2ème choix, opter pour un récipient en plastique transparent,
- Privilégier des petites quantités: ne pas trop remplir les biberons ou bouteilles, car la dilatation par le froid pourrait les fendre,
- Inscrire sur une étiquette la date et l'heure à laquelle le lait a été tiré.
- Placer rapidement les biberons, bouteilles ou pots de yoghourt dans le réfrigérateur ou dans le congélateur.

Durée de conservation du lait maternel

- Six heures à l'air ambiant. Passé ce délai, il doit être consommé ou jeté.
- Dans le réfrigérateur: 72 heures.
- Dans le compartiment congélation du réfrigérateur: 2 semaines.
- Dans le grand congélateur: 6 mois.
- Le lait dégelé peut être utilisé pendant 24 heures s'il est conservé au réfrigérateur dans un récipient fermé.



Décongélation du lait maternel

Pour décongeler le lait, il est préférable de ne pas utiliser le four à micro-ondes.

Pour une décongélation:

- **progressive:** laisser dégeler le lait au frigo environ 4 à 6 heures,
- **express:** faire couler de l'eau froide d'abord, puis de plus en plus chaude sur les parois extérieures du biberon ou récipient.

Tiédir ensuite le lait au bain-marie.

Attention: ne pas réutiliser un lait qui a déjà été chauffé et ne jamais recongeler du lait maternel dégelé.

Entretien du matériel servant à recueillir le lait

Après chaque emploi, laver soigneusement tout le matériel (tire-lait, tétines, téterelles, biberons, etc.) avec du produit à vaisselle. Bien le rincer à l'eau chaude et le conserver dans un endroit propre jusqu'à la prochaine utilisation.

Une fois par jour, faire bouillir le matériel pendant 10 minutes en ajoutant quelques gouttes de citron ou de vinaigre dans l'eau.

Quelques recommandations

Mettez votre bébé au sein le plus tôt possible après l'accouchement (le réflexe de succion est au plus fort dans l'heure qui suit la naissance). Certains bébés ont besoin de plus de temps contre leur mère avant de téter.

Il est préférable, dans les premiers temps, de donner les deux seins à chaque tétée afin de stimuler souvent et de bien mettre en route la lactation. Si, au bout de quelques jours, votre bébé manifeste le désir de ne prendre qu'un seul sein à chaque tétée et qu'il prend assez de poids, c'est que cette façon de téter le satisfait. Dans le cas où il réclamerait davantage, n'hésitez pas à lui proposer l'autre sein.

La demande règle l'offre: téter stimule la sécrétion lactée. C'est la fréquence des tétées qui augmente la production de lait. Allaitez votre bébé chaque fois qu'il a faim, y compris la nuit. Les intervalles entre les tétées sont variables. Dans les premières 24 à 48 heures, le bébé dort beaucoup. Pendant la montée de lait, il prend environ huit à douze tétées par 24 heures. Ensuite, un rythme plus ou moins régulier s'installe.

Il est important de ne pas limiter arbitrairement la durée des tétées car la composition du lait varie au cours de la tétée: plus aqueux et désaltérant au départ, il devient de plus en plus gras et calorique en fin de tétée. Ce lait de fin de tétée est important pour une bonne prise de poids et pour que votre bébé se sente rassasié. Il est donc souhaitable de laisser le bébé téter jusqu'à ce qu'il lâche lui-même le sein.

Le réflexe de succion est inné, mais le bébé doit apprendre le comportement de succion. Une confusion de succion peut être créée par l'utilisation de biberon, tétérnelle ou sucette. Si un complément est nécessaire, il est recommandé d'utiliser un gobelet ou une cuillère.

Il est tout à fait normal qu'un enfant réclame à téter plus souvent pendant les périodes de croissance. Celles-ci se situent généralement entre le 7^e et le 10^e jour de vie, vers la 4^e ou la 6^e semaine et vers la fin du 3^e mois. Pendant ces périodes, allaitez votre bébé plus fréquemment et la production de lait va s'adapter à ses besoins supplémentaires.



Les tétées nocturnes sont importantes pour stimuler la production du lait et assurer un gain pondéral adéquat à votre bébé.

Cinq à huit couches mouillées en 24 heures confirment un apport alimentaire suffisant. Dans la plupart des cas, il n'est pas nécessaire de changer la couche de votre bébé la nuit. Cela l'aidera à différencier le jour et la nuit.

Buvez à votre soif. Ne faites pas de régime, mangez de façon équilibrée. Privilégiez les aliments riches en calcium et en fer (produits laitiers, oeufs, viande rouge). En règle générale, il n'y a pas d'aliment à éviter quand on allaite.

Alcool, tabac et allaitement :

Une consommation occasionnelle d'une faible quantité d'alcool (un verre de vin ou de bière) n'est pas un obstacle à l'allaitement. L'alcool passe dans le lait et peut modifier le goût, il est toutefois toléré par le bébé. Il est clair qu'une consommation régulière avec des quantités d'alcool importantes aura un impact négatif sur l'allaitement et sur le bébé.

La nicotine affecte la production du lait. Le bébé peut également être affecté par une consommation régulière de tabac avec de l'agitation, vomissements, diarrhées, plus des risques d'affections des voies respiratoires ainsi que des risques d'allergies.

Malgré tout, l'effet bénéfique de l'allaitement est plus important que les risques liés au tabac. Si vous fumez, continuez d'allaiter en réduisant votre consommation et en essayant de fumer après les tétées. Eviter au maximum un environnement enfumé à votre bébé.

Profitez des tétées pour vous détendre. N'hésitez pas à faire une petite sieste quand votre bébé dort. Limitez les tâches ménagères et les visites fatigantes au strict nécessaire. Acceptez toute aide qui vous est proposée pour le ménage et la garde d'éventuels frères et soeurs.

Le papa a un rôle important. Par sa présence, son soutien et son encouragement, il peut faciliter et favoriser l'allaitement. Il est une aide précieuse, surtout dans les périodes difficiles. Son soutien et son affection pour vous et votre bébé ont une valeur inestimable.

La reprise du travail n'est pas synonyme de sevrage obligatoire. Il est tout à fait possible de continuer à donner le sein (vous pouvez tirer votre lait pour qu'il soit donné à votre bébé pendant votre absence), les week-ends et les jours de repos. Ainsi, il vous sera possible de garder un lien privilégié avec votre bébé.

Depuis le 1er juin 2014, la loi sur le travail a mis en place la rémunération de temps consacrés à l'allaitement. Désormais, si vous travaillez 4 heures, vous avez le droit à minimum 30 minutes de pause payée. Au delà de 4 heures, 60 minutes de pause et à partir de 7 heures de temps de travail, vous disposez de 90 minutes de pause minimum pour l'allaitement (Ordonnance 1 relative à la loi sur le travail).

Quelques contacts utiles

Consultation d'allaitement EHC/Hôpital de Morges : sur rendez-vous

Téléphone : 079 172 87 59

Conseil en Périnatalité – Centre Profa Morges : sur rendez-vous

Une sage-femme conseillère et une assistante sociale sont à votre disposition à la Maternité de l'EHC/Hôpital de Morges et au Centre Profa de Morges (Grande rue 79, 1110 Morges)

Téléphone : 021 631 01 56

Espace Prévention de la Côte région Morges

Infirmière petite enfance

Téléphone : 021 804 66 40

Espace Prévention de la Côte région Nyon

Téléphone : 022 365 77 97

Espace Prévention Lausanne et région

Téléphone : 021 641 08 10

Ligue La Leche (LLL)

Téléphone: 021 802 46 12

Téléphone: 021 617 07 73

Sages-femmes indépendantes vaudoises

Téléphone: 021 213 79 05

Sites Internet :

www.ehc-vd.ch

Site de l'Ensemble hospitalier de la Côte avec possibilité de s'inscrire à des cours autour de la naissance: massage pour bébé, haptonomie, yoga, gymnastique post-natale, portage.

www.co-naître.net

Site de l'Institut Co-naître, articles scientifiques.

www.allaiter-institut.com

Institut Européen de l'Allaitement Maternel



Lectures conseillées

Allaitement maternel

Dresse Marie Thirion, Editions Albin Michel.

L'art de l'allaitement maternel.

Manon Forcier (coord.), Edition La Leche League International.

L'allaitement: Comprendre et Réussir.

Dr Jack Newman, Térésa Pitman, Edition Jack Newman.

Vivre la relation avec son bébé: Allaiter, dormir, porter.

Nathalie Roques, Edition Chronique Sociale.

A propos du sevrage... quand l'allaitement se termine.

Diane Bengson, Edition Ligue Internationale de La Leche.

ALLAITEMENT

EHC/Hôpital de Morges

Chemin du Crêt 2
CH - 1110 Morges

Maternité - Conseillère en allaitement - Niveau 5

Tél. 079 172 87 59

Horaires

Père et fratrie : illimités
Visites: 14h-20h

Pour en savoir plus :

www.ehc-vd.ch