

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.



Les débuts de l'allaitement

Au début de l'allaitement il s'agit de se découvrir et apprendre à se connaître. L'allaitement est un apprentissage qui nécessite du temps et de la pratique. La proximité et le peau à peau

est clé dans ce processus. Faites autant de peau à peau que possible et encouragez votre bébé à téter le plus tôt possible après l'accouchement.

Le rythme de l'allaitement

Ensuite proposez à votre bébé régulièrement le sein, y compris la nuit. Il est probable que vous ayez tous les deux besoin de repos le premier jour. Si votre bébé tète peu, votre sage-femme vous montrera comment masser les seins et exprimer le lait pour stimuler la production de lait.

Par la suite votre bébé devrait manger 8-12x par jour. Proposez-lui le sein dès les premiers signes de

faim avant qu'il ne pleure pour favoriser une tétée calme. Les intervalles entre les tétées varient, les bébés font volontiers des tétées groupées. Ceci peut vous sembler contraignant en particulier lors de la deuxième nuit qu'on nomme la «nuit java». Les bébés sont alors très agités et veulent beaucoup téter mais cela est un comportement normal. Rassurez-vous, vous trouverez un meilleur équilibre au cours des prochaines semaines.

Les phases de l'allaitement

Durant la grossesse déjà, vous produisez un nectar naturel qui s'appelle le colostrum. Il est riche en anticorps, protéines et glucides. C'est un aliment sur mesure pour votre bébé durant ces premiers jours de vie. Des tétées fréquentes lui fournissent les apports nécessaires. La fréquence des tétées augmente votre production de lait par un mécanisme d'offre et demande. La chute des hormones y participe également. Vers le 3e ou 4e jour de vie de votre enfant, un changement s'opère et vous produirez du lait en plus grande quantité, adapté aux besoins

grandissants de votre bébé. Cela se nomme la plénitude mammaire (ou montée du lait) et dure environ 48 heures. Vous ressentirez alors que vos seins sont tendus, lourds et parfois douloureux. Durant cette phase allaitez fréquemment dans différentes positions pour soulager vos seins et utiliser des enveloppements chauds avant les tétées et des applications froides après. Un massage doux sous une douche chaude peut soulager une plénitude mammaire importante. Votre bébé peut alors être rassasié plus rapidement.

Le déroulement de la tétée

La durée des tétées varie. Il est préférable, dans les premiers temps, de donner les deux seins à chaque tétée. Si, au bout de quelques jours, votre bébé manifeste le désir de ne prendre qu'un seul sein et qu'il prend du poids, c'est que cette façon de téter le satisfait. Assurez-vous

que votre bébé soit actif et efficace durant la tétée, certains bébés ont besoin d'être stimulés pour prendre suffisamment de lait. N'hésitez pas à demander à votre sage-femme d'observer comment votre bébé tète.

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. Le mamelon devrait être à la hauteur du nez du bébé.

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 intuitive (Biological Nurturing)

Installez-vous confortablement de façon semi-allongée avec votre bébé couché contre vous, son ventre contre votre ventre. Assurez-vous que votre bébé puisse trouver appui avec ses jambes et ses pieds contre vous ou contre un coussin. Positionnez votre bébé pour que sa tête se rapproche du sein. Guider votre bébé dans la prise du sein si besoin.



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 yoghourts propres,
- En 1^{er} choix, opter pour un récipient en verre pour congeler le lait maternel. En 2^{ème} 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.

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. Le lait dégelé peut être utilisé pendant 24 heures s'il est conservé au réfrigérateur dans un récipient fermé.

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.



Le retour à domicile

Par la suite la quantité de lait se régule grâce aux tétées de votre bébé. Notez, qu'il est tout à fait normal qu'un enfant réclame à téter plus souvent pendant les périodes de croissance. Celles-ci se situent généralement vers le 7^e et le 10^e jour de vie, la 3^e et 6^e semaine et le 3^e et 6^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 participent à stimuler la production du lait et assurer un gain pondéral adéquat à votre bébé. Cinq à huit couches mouillées en 24 heures rassurent sur une bonne hydratation.

Une confusion de succion peut être créée par l'utilisation de biberon, tétérèlle ou sucette. Si un complément est nécessaire, il est recommandé d'utiliser un gobelet ou une cuillère durant le premier mois de vie.

Assurez-vous d'avoir le soutien nécessaire en particulier pour le premier mois d'allaitement. 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 sœurs.

Le papa

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

L'alimentation

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

Choisir votre soutien-gorge d'allaitement

Si votre soutien-gorge vous va bien en fin de grossesse, il vous faudra prévoir d'ajouter une profondeur de bonnet supplémentaire après la montée du lait, et préférez ceux sans armature.

L'alcool et le tabac

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 préférable d'attendre 2-3h après la consommation d'un verre de vin pour allaiter. 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, des vomissements et diarrhées. Il est plus exposé aux risques d'affections des voies respiratoires ainsi qu'aux 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. Évitez au maximum un environnement enfumé à votre bébé.

Le travail et l'allaitement

La reprise du travail n'est pas synonyme de sevrage pour autant. Il est possible de continuer à donner le sein les week-ends et les jours de repos. Durant les journées au travail, vous pouvez tirer votre lait pour qu'il soit donné à votre bébé.

Jusqu'au 1 an du bébé, vous avez le droit à du temps pour allaiter ou tirer votre lait au travail. Si vous travaillez 4 heures, 30 minutes de pause supplémentaire payée vous sont octroyées. 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 pour l'allaitement (Ordonnance 1 relative à la loi sur le travail).

Les problèmes d'allaitement

Beaucoup de femmes ressentent une sensibilité passagère aux cours des 2 premières semaines d'allaitement. Si votre bébé ne tète pas correctement il peut vous occasionner des douleurs et des crevasses aux mamelons. Il est alors important que vous soyez accompagnée pour corriger votre bébé dans sa prise du sein. Préparer le sein avant la tétée et changer régulièrement de position aidera également.

Lors que le bébé ne draine pas suffisamment les seins il se peut qu'un engorgement vienne à se former. Le sein est alors douloureux, tendu et le lait peine à s'écouler. Parfois une rougeur peut apparaître sur le sein. Il est alors important de drainer souvent les seins par des tétées fréquentes et de se reposer. Un massage sous la douche chaude, des compresses chaudes avant les tétées et froides après (argile verte, chou, glace) peuvent soulager. Prenez contact avec un professionnel pour des conseils.

Une mastite est une infection du sein en général suite à un engorgement qui peine à s'évacuer ou des crevasses. Le sein devient rouge, chaud et douloureux, et est accompagné d'un état grippal et souvent de fièvre. Prenez rapidement contact avec un professionnel de la santé car un antibiotique est généralement nécessaire. Les mêmes mesures que pour l'engorgement s'appliquent.

Le sevrage de l'allaitement

Quand le moment du sevrage est venu, il convient d'arrêter l'allaitement progressivement. Pour éviter des complications, il est préférable de discuter avec votre sage-femme.



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 - E-mail : allaitement@ehc.vd.ch

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

Infirmière petite enfance

Téléphone : 021 804 66 40

Espace Prévention Lausanne et région

Téléphone : 021 641 08 10

Centrale des sages-femmes

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.llf france.org

La Lèche Ligue France

www.lactissima.com/a-tire-d-ailles/

A Tire-d'Ailes, Centre allaitement Véronique Darmangeat

www.rdv-des-parents.ch

Bébé est là!

www.lalecheleague.ch/fr/

Ligue La Leche (LLL)



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

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

Diane Bengson, Edition Ligue Internationale de La Leche

Le manuel très illustré de l'allaitement

Caroline Guillot (2018), Editions Fi!

Guide d'allaitement du prématuré

Caroline Guillot (2019), Editions Fi!

Nouveaux horizons - L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée

Kati Rickenbach (2015), Promotion allaitement maternel suisse

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