

» Comment éviter et traiter les crevasses ?

- LA PREVENTION :**
- Veillez à ce que l'enfant ait une bonne prise du sein : bouche grande ouverte, le mamelon et une large partie de l'aréole sont enfouis dans la bouche du bébé, sa langue est entre le sein et sa mâchoire inférieure qu'elle recouvre.
 - Dans la plupart des positions d'allaitement (voir le dépliant sur les positions), le corps du bébé est face au corps de sa mère
 - éviter la macération
 - aucun soin particulier des mamelons n'est indiqué (une douche par jour suffit).

- LE TRAITEMENT :**
- revoir la position du bébé au sein ;
 - pour accélérer la cicatrisation, étaler du lait de fin de tétée
 - commencer par faire téter l'autre sein pour soulager la douleur
 - changer la position du bébé (par exemple bébé en «ballon de rugby») pour que le grand axe de la crevasse soit dans le sens du grand axe de la bouche.

» Je reprends le travail, comment poursuivre l'allaitement ?

Faites-vous confiance et profitez de ces moments de plaisir partagés avec votre bébé.

Les articles L 224-1 et L 224-2 du Code du Travail autorisent des pauses d'allaitement d'une heure par jour dans l'année qui suit la naissance en cas d'allaitement. Ne pas réduire le nombre de tétées avant la reprise du travail. Vous pouvez soit aller allaiter votre enfant sur le lieu de garde, soit tirer votre lait qui lui sera donné le lendemain, par la personne qui le garde. Quand le bébé et sa mère sont ensemble (matin, soir, nuit, week-end, congés), l'allaitement devrait être poursuivi aussi souvent que possible (voir «Allaiter et travailler, c'est possible !»).

» Comment recueillir mon lait et le faire donner à mon bébé en mon absence ?

Il est possible de recueillir le lait par expression manuelle ou avec un tire-lait. Le lait maternel se conserve :

- 4 h. à température ambiante
- de 2 à 5 jours au réfrigérateur (température < 4°C)
- de 4 à 6 mois au congélateur

Décongeler et réchauffer le lait sous l'eau courante tiède. Éviter le micro-onde qui détruit les cellules vivantes du lait. Faire donner au bébé votre lait à la tasse, à la pipette, par sonde ou à la cuillère.

www.info-allaitement.org



Tous les bébés sont différents. Chaque situation familiale est unique. Ces informations doivent donc être adaptées à votre cas particulier.
Si vous êtes inquiète, contactez une association de mères qui soutient l'allaitement ou un professionnel formé en allaitement maternel.



Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
Equipe éditoriale :
Juliette Leroy, Irène Loras-Duclaux, Hélène Delgado, Trang Cao-Nong
Dessins : Sylvie Deverchère Mise en page : Patricia Motte

Trouvez les autres publications d'IPA sur le site :
www.info-allaitement.org



Information
Pour
l'Allaitement

Repères pour allaiter



Information
Pour
l'Allaitement

Association IPA - CERDAM
Centre hospitalier Lyon sud - Maternité
165 chemin du Grand Revoyet 69310 Pierre Bénite
04 78 42 09 16 - 06 75 81 42 53

» Le lait maternel est-il meilleur que les préparations pour nourrissons ?

Oui, le lait maternel est encore aujourd'hui le meilleur aliment pour le bébé. Sa composition s'adapte en permanence à ses besoins (au fil de la tétée et au cours des semaines). Il protège les bébés des diarrhées, otites, et bronchiolites : il en diminue la fréquence et la gravité. Il participe au développement intellectuel et psychomoteur de l'enfant ainsi qu'à la prévention des allergies et de l'obésité.

Allaiter permet aussi de répondre aux besoins de réconfort et de sécurité affective du bébé.

L'OMS et l'UNICEF conseillent d'allaiter les bébés exclusivement (pas de lait industriel, ni eau, ni jus de fruit,...) **6 mois**, puis de poursuivre l'allaitement **2 ans ou plus**, tout en diversifiant l'alimentation.



Bébé allaité dans la position appelée « Rugby »

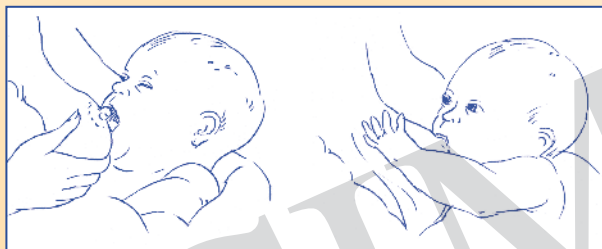
→ **S'informer avant la naissance et chercher du soutien en cours d'allaitement favorise un allaitement réussi et prolongé.**

» Comment ça marche ?

La grossesse prépare les seins à l'allaitement. Les femmes peuvent allaiter, quelle que soit la forme ou la taille de leurs seins. Tous les bébés en bonne santé sont capables de téter dès la naissance. C'est le bébé qui déclenche la fabrication et l'éjection du lait : plus il tète et plus les seins produisent de lait.

» Comment bien débuter l'allaitement ?

- A la naissance, permettre un contact peau-à-peau immédiat pour que la première tétée puisse avoir lieu le plus tôt possible.
- La première prise de sein peut vous surprendre : vous pouvez laisser le bébé prendre le sein en le rapprochant de votre corps, et en soutenant bien le haut de son dos.
- Le bébé ouvre très grand la bouche pour prendre le sein, son menton touche ou s'enfonce dans le sein. Son ventre contre votre corps, vous constatez un alignement oreille-épaule-hanche.
- Pour aider le bébé à ouvrir grand la bouche, chatouillez son nez avec votre mamelon.



» Quels sont les repères qui facilitent l'allaitement ?

- Allaiter le bébé dès les premiers signes d'éveil, c'est-à-dire dès qu'il s'étire doucement, se réveille calmement, bouge la tête, bouge ses lèvres, tire la langue, porte son poing à la bouche...
- Le nombre de tétées peut varier énormément : 8 à 12 tétées quotidiennes en moyenne, parfois plus, irrégulièrement réparties sur les 24 h, de jour comme de nuit. Des tétées fréquentes et efficaces assurent une production de lait abondante (voir « Allaiter le 1er mois »). Concernant la durée de la tétée, le bébé vous indiquera lui-même que la tétée est finie en se détendant et souvent, en lâchant le sein.
- Exclure les compléments (lait artificiel, eau, jus de fruit...) qui diminuent la fréquence des tétées, donc la production de lait et ne sont pas utiles sur le plan nutritionnel.
- Eviter les tétines de biberon et les sucettes qui peuvent perturber le bébé et diminuer l'efficacité de sa succion. Dans les rares cas où des compléments sont médicalement indiqués, utilisez une tasse, une cuillère, une pipette ou une petite sonde fixée au doigt ou directement sur le sein.
- Garder votre bébé près de vous jour et nuit est indispensable pour permettre un allaitement sans restriction en fréquence et en durée. (voir les recommandations de l'UNICEF : « Partager un lit avec votre bébé » sur www.babyfriendly.org.uk)

→ **Chaque allaitement est unique. Il existe de grandes différences individuelles et culturelles.**

↓ Dans la plupart des situations particulières (comportement inattendu de l'enfant, maladie de l'enfant ou de la mère,...) l'allaitement maternel peut et doit être poursuivi. Une solution adaptée sera trouvée nécessitant parfois une aide spécialisée. Les préparations pour nourrisson ne sont presque jamais une solution.

» Mon bébé tète toutes les heures, est-ce normal ?

Il est habituel et bénéfique qu'un bébé allaité tète très fréquemment, la plupart du temps avec un rythme irrégulier. Un bébé qui reçoit assez de lait mouille 5 couches par jour au moins, a plusieurs selles quotidiennes, de couleur jaune d'or, les premières semaines et grossit régulièrement.

Téter permet au bébé de se calmer en assurant un contact étroit avec sa mère et en satisfaisant ses besoins alimentaires et affectifs comme ses besoins de succion. Il existe des dispositifs adaptés au portage et à l'allaitement (porte-bébé hamac notamment) qui facilitent la vie quotidienne.

Les compléments ne sont pas utiles et peuvent même entraîner une diminution de la lactation, le bébé tétant moins le sein car repu par les compléments.

Dans le cas d'un allaitement maternel bien conduit, cette situation n'est que temporaire et épisodique.

» Allaiter, est-ce fatigant ?

Devenir parent et s'occuper d'un très jeune enfant demande beaucoup d'énergie et de disponibilité, quel que soit son mode d'alimentation. La tétée, par ses effets physiologiques, induit une détente qui facilite l'endormissement aussi bien du bébé que de la mère.

En choisissant l'allaitement maternel, vous pouvez vous reposer en position allongée tout en faisant téter votre enfant. Dormir dans la même chambre que votre bébé facilite les tétées nocturnes et protège contre la mort subite du nourrisson (voir les recommandations de l'UNICEF : « Partager un lit avec votre bébé » sur www.babyfriendly.org.uk)

» J'ai les seins engorgés, pourquoi ?

Les raisons sont multiples :
- le bébé tète-t-il mal ?
- le bébé tète-t-il moins ?
- Les seins sont-ils comprimés ?

Les tétées fréquentes sont la meilleure prévention. Si l'engorgement est installé (seins tendus et douloureux), assouplir les seins en exprimant du lait (massage, douche tiède) puis mettre le bébé au sein. Réaliser des applications froides (glaçons dans un gant de toilette) en dehors des tétées. Consultez rapidement une association de soutien à l'allaitement ou un professionnel de santé formé à l'allaitement si pas d'amélioration.