

Maternité

# MON CARNET SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

📍 Dinant & Sainte-Elisabeth



**CHU**  
— UCL —  
**NAMUR**

# MON CARNET SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

## REMERCIEMENTS

*Merci à Anne Niset et Christel Jouret pour leur lecture et leurs conseils. Merci aux sages-femmes des deux sites hospitaliers pour leur implication et leurs encouragements.*

LE TEMPS D'Y PENSER  
4

PAS À PAS... LE TEMPS D'ALLAITER  
8

TIRE-LAIT  
28

QUELQUES CONSEILS  
34

LE TEMPS DU DOMICILE  
38

QUELQUES NUMÉROS ET SITES UTILES  
48

NOTES ET QUESTIONS  
50

**Bienvenue  
à la maternité  
du CHU UCL Namur**

**Nos équipes vous souhaitent  
la bienvenue au sein de notre  
maternité, située sur les sites de  
Dinant et Sainte-Elisabeth.**

Cette brochure a été réalisée afin de vous guider pas à pas lors de votre allaitement maternel. Le personnel de la maternité sera à vos côtés tout au long de cet accompagnement.

# LE TEMPS D'Y PENSER

Allaiter son enfant est une décision personnelle. Pour éclairer ce choix et répondre à vos interrogations, nos sages-femmes sont à votre écoute.

## VAIS-JE ALLAITER ?

Les sages-femmes de la maternité du CHU UCL Namur sont à votre disposition et organisent des séances d'informations sur l'allaitement.

Nous vous conseillons vivement d'y participer :

- soit en séance collective, à raison d'une séance par mois et en soirée ;
- soit en séance individuelle, lors d'une consultation prénatale avec des consultantes en lactation.

### Pour participer aux séances d'information

Veillez prendre directement un rendez-vous à la maternité au +32 82 21 27 64 (site de Dinant) ou au +32 81 72 05 97 (site de Sainte-Elisabeth).

## VAIS-JE Y ARRIVER ?

Durant votre grossesse, vous pourrez constater que de nombreux changements physiques s'opèrent, et notamment au niveau de vos seins qui se préparent à l'arrivée de votre bébé.

Dès la naissance, votre bébé possède le réflexe de succion qui le rend capable de téter. C'est pour cela que les sages-femmes vous proposeront de mettre votre bébé en peau à peau dès votre accouchement. Ce moment de contact et de partage permet à votre nouveau-né une transition tout en douceur entre la vie intra utérine et le monde extérieur.

Le peau à peau présente de nombreux bienfaits et permet notamment de démarrer l'allaitement dans de bonnes conditions.



## LES AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement a des bénéfices à court et long terme pour la santé.

### Pour le bébé

- L'allaitement répond et évolue en fonction des besoins de votre bébé.
- L'allaitement exclusif peut se poursuivre, en fonction des possibilités, jusqu'à 6 mois. Il peut également perdurer au-delà de la diversification alimentaire.
- Il réduit les risques d'infections en stimulant le système immunitaire de votre enfant grâce à la transmission d'anticorps maternels (diminution des gastroentérites, des infections urinaires, des infections ORL, du risque d'obésité, de diabète et des risques d'allergies).
- Il est digeste.
- Economique, il est toujours à disposition et à bonne température.
- Il développe le goût de votre bébé à travers votre alimentation variée.



### Pour la maman

- L'allaitement permet à l'utérus de retrouver sa taille normale, une diminution du risque d'hémorragie après l'accouchement et une récupération plus rapide du poids d'avant la grossesse.
- Il diminue le risque du cancer du sein et des ovaires, ainsi que le risque d'ostéoporose.
- L'allaitement maternel renforce le lien d'attachement avec votre bébé.
- Naturel, c'est aussi une façon de protéger notre environnement.

# PAS À PAS... LE TEMPS D'ALLAITER

Tous les bébés n'ont pas le même rythme, et il n'existe pas de fréquence « normale » de tétées. Chaque maman et chaque bébé sont uniques.

## LES PREMIÈRES 24 HEURES APRÈS LA NAISSANCE : Jo

Tout de suite après la naissance, certains bébés montrent un grand intérêt pour le sein de leur maman. Ils tètent souvent et peuvent même rester parfois plus d'une heure au sein. La sage-femme qui vous accompagne en salle de naissance vous aidera à reconnaître les signes montrant que bébé est prêt à téter et à le positionner correctement au sein.

Au plus tôt votre bébé va au sein, au mieux se déroulera votre allaitement. Le peau à peau, moment particulier qui s'adresse à tous les bébés nés à terme et ne nécessitant pas de soins immédiats, va permettre à votre petit bout un accueil tout en douceur et sécurisant. Contre vous ou le co-parent, il pourra aisément stabiliser sa température, son rythme cardiaque, sa respiration et son taux de sucre dans le sang. Ce rapprochement intense va favoriser la production d'ocytocine, une des deux hormones qui participent au processus de l'allaitement. Appelée également « l'hormone de l'amour », elle va permettre de créer les bases de l'attachement entre vous et votre enfant.

N'hésitez pas à mettre régulièrement votre bébé en peau à peau, que ce soit pendant votre séjour en maternité ou à la maison, pour bénéficier de tous ces bienfaits.

En cas de césarienne, un bref contact « peau à peau » avec votre bébé aura lieu au bloc opératoire. Ensuite, il sera proposé à votre conjoint ou conjointe de prendre le relais. Dès votre retour en chambre à la maternité, le bébé sera placé en peau à peau sur vous pour assurer la première tétée.

Si certains bébés sont très actifs après leur naissance, d'autres seront plus endormis. Tout en les laissant récupérer, il faudra quand même s'assurer qu'ils aient suffisamment de tétées sur leur journée (minimum 4 à 6 fois sur les premières 24 heures).

Le « colostrum » est le premier lait. Il procure tout ce dont bébé a besoin les premiers jours, tant en quantité, qu'en qualité nutritive. Sans oublier sa grande richesse en anticorps maternels. De couleur jaune/orangé, il laisse ensuite place au lait de transition.

*Dès votre retour en chambre à la maternité, le bébé sera placé en peau à peau sur vous pour assurer la première tétée.*





*La fréquence des tétées peut varier entre 8 à 12 fois par jour en fonction des bébés.*

## **PREMIER ET DEUXIÈME JOURS : J1 ET J2**

Votre bébé s'éveille de plus en plus. La fréquence de ses demandes et la durée de ses tétées vont donc augmenter. La fréquence des tétées peut varier entre 8 à 12 fois par jour en fonction des bébés.

**Il est important de respecter ce rythme pour stimuler la lactation jusqu'à la montée de lait.**

« C'est la loi de l'offre et de la demande », c'est-à-dire qu'au plus votre bébé va au sein, au plus vous produirez du lait. La quantité de lait ainsi que sa composition évoluent au cours de la tétée et s'adaptent de manière à satisfaire les besoins du bébé tout au long de l'allaitement.

## **À LA DEMANDE ?**

On parle d'allaitement à la demande lorsque le bébé est capable de « demander » et de montrer, par son comportement et ses gestes, qu'il est prêt à téter. Dans ce cas, votre enfant va au sein à un rythme variable, mais en fréquence suffisante sur 24 heures pour qu'il puisse prendre du poids.

Chaque bébé est différent, il y a des « petits dormeurs », qui montreront souvent des signes d'éveil et l'envie d'aller aux seins. Et puis, il y a des « gros dormeurs », qui eux devront être plus stimulés : on parlera alors de demande dirigée.

### *Pourquoi mon bébé est-il fatigué ?*

De nombreux facteurs entrent en compte :

- le contexte de l'accouchement, comme un travail ou un accouchement long ou difficile ;
- la prise de certains médicaments ;
- l'ictère du nouveau-né ;
- etc.

## PRISE DE POIDS DU BÉBÉ

Durant votre séjour en maternité, votre bébé sera pesé une fois par jour.

Il présentera une perte de poids physiologique qui se stabilisera après votre congestion, en général vers le 3ème ou 4ème jour de post-partum.

Ensuite, votre bébé continuera à prendre du poids et sera capable de vous faire comprendre que c'est le bon moment pour lui d'aller au sein.

### Le bon moment pour allaiter

Plusieurs signes montrent que bébé est prêt à aller aux seins :

- il est éveillé et calme, observe ce qui l'entoure ;
- il cherche à téter, met sa main en bouche ;
- il fait des petits bruits avec sa bouche ;
- il tourne la tête et recherche activement le sein.

C'est le meilleur moment pour me proposer à boire

#### Éveil calme



Je commence à bouger



J'ouvre grand la bouche, je sors la langue



Je tourne la tête et cherche à téter

Signes intermédiaires « J'ai vraiment faim »

#### Éveil agité



Je suis très tonique, je bouge les bras et les jambes



Je pousse des petits cris, je commence à m'impatisser



Je porte les mains à la bouche

Signes tardifs « Il faut d'abord me calmer »

#### Éveil agité et pleurs



Je suis très agité, je bouge dans tous les sens et de manière désordonnée



Mon visage est crispé



Je pleure et deviens rouge

#### QUELQUES CONSEILS POUR ME CALMER LORSQUE JE PLEURE

Me bercer · Me faire un câlin · Me mettre en peau-à-peau · Me prendre à bras · Me parler

*Allaiter son bébé quand il est éveillé, calme et prêt à téter rend la mise au sein plus facile. Mettre un bébé énervé au sein est plus compliqué. Les bébés montrent qu'ils ont envie du sein bien avant de pleurer. Quand ils pleurent, c'est généralement que l'on a trop attendu.*

## DURÉE D'UNE TÉTÉE

Il est impossible de définir une durée idéale car celle-ci dépend du débit de lait et surtout de la succion de l'enfant. Le temps passé au sein ne reflète pas le temps du repas effectif. En début de tétée, les mouvements de succion sont rapides.

Dès que la déglutition commence, votre bébé va ralentir son rythme. Vous reconnaîtrez une succion efficace, c'est-à-dire une tétée nutritive, par le mouvement plus ample et lent de la bouche de votre bébé. Généralement, on peut entendre des déglutitions régulières à chaque mouvement de succion, ou au minimum lors d'un mouvement sur deux.

Si votre bébé lâche le sein peu de temps après le début de la tétée, n'hésitez pas à le stimuler et à le remettre au sein car les bébés ont tendance à boire en deux étapes.

Au fur et à mesure de la tétée, les déglutitions sont plus espacées et moins régulières, votre bébé va lâcher spontanément votre sein et il sera détendu. S'il vous semble qu'il est encore en demande, proposez lui l'autre sein, qu'il voudra ou non en fonction de son appétit.

## LE BESOIN DE SUCCION

Quand votre enfant est rassasié ou s'il en éprouve le besoin, il pourra téter de manière « non nutritive », ce qui lui apportera apaisement et confort.

Ce mode de succion, où le bébé a tendance à relâcher le sein, ne doit pas être douloureux. Si c'est le cas, cela pourrait entraîner l'apparition de crevasses. Il est donc préférable à ce moment-là de retirer votre bébé du sein en glissant votre doigt dans sa bouche, en tirant sa joue vers l'extérieur, pour qu'il relâche la succion.

Vous pourrez ensuite le repositionner ou terminer la tétée par un peau à peau.

*En général, la deuxième nuit est souvent plus difficile pour les bébés et pour les parents.*



## LA NUIT DE «CHAMBARD»

En général, la deuxième nuit est souvent plus difficile pour les bébés et pour les parents. C'est la nuit de chambard. Le cerveau de votre bébé s'adapte et cela le rend plus agité et plus stressé.

Il va par conséquent vous solliciter beaucoup plus. Le peau à peau et le co-dodo vous seront alors conseillés.

## AU TROISIÈME JOUR

La « montée de lait » : vers le 2ème et 3ème jour après l'accouchement, une tension plus ou moins importante au niveau des seins peut apparaître. Ce phénomène naturel s'appelle la montée de lait, il s'agit d'une congestion mammaire physiologique.

Les seins vont augmenter en volume et devenir plus tendus et plus durs. La quantité de lait produite ainsi que l'aspect du lait vont considérablement changer. On passe du colostrum (jaune/orangé) au lait de transition. En début de tétée, le bébé reçoit « le petit lait », de couleur transparente avec quelques voiles blancs laiteux.

Ensuite, il reçoit « le lait gras », d'un aspect plus blanc/crème. La durée des tétées sera également plus courte puisque le lait arrive plus facilement.

Dans certains cas, la montée de lait peut mettre plus de temps à s'installer. Si c'est votre cas, les sages-femmes mettront en place différents moyens pour vous y aider.

La meilleure façon de gérer cette étape temporaire de l'allaitement est de mettre régulièrement votre bébé au sein. Même s'il n'est pas toujours facile de mettre un bébé au sein lorsque celui-ci est tendu, les tétées régulières vous soulageront.

*La meilleure façon de gérer cette étape temporaire de l'allaitement est de mettre régulièrement votre bébé au sein.*

## QUELQUES CONSEILS

**Pour aider le bébé à attraper correctement le mamelon et diminuer la douleur à la prise du sein, quelques petits conseils peuvent vous aider.**

- Masser votre sein avant et/ou pendant la tétée ainsi que les endroits où vous palpez des petites « boules » dures. Vous pouvez également exercer une pression sur les parties plus dures. Celles-ci diminueront et finiront par disparaître après la tétée.
- Le massage aréolaire va permettre d'assouplir les aréoles pour une prise du sein plus facile par votre bébé. Il permet également de déclencher l'écoulement du lait.
- Exprimer votre lait (l'expression manuelle vous sera montrée par la sage-femme).
- L'application de froid est très efficace avant ou après la tétée (maximum 20 minutes).
- Prendre une douche chaude ou appliquer du chaud favorise l'écoulement du lait en dehors d'un contexte d'engorgement (la chaleur risque d'aggraver la congestion mammaire si celle-ci est trop intense et accompagnée d'un œdème du sein).
- Mettez votre enfant au sein.
- Le verre d'eau chaude : penchez-vous au-dessus d'un verre d'eau chaude. Placez votre aréole jusqu'à ce que le sein recouvre le verre et redressez-vous en maintenant celui-ci afin que l'eau ne coule pas. Cette méthode permettra de déclencher un flux d'éjection. Retirez le verre lorsque l'écoulement s'arrête. La compression va permettre de désengorger le sein sans le stimuler.
- L'homéopathie (selon les prescriptions).
- Les feuilles de chou (blanc).
- Si cela s'avère nécessaire, utiliser un tire-lait.
- Les antidouleurs et les anti-inflammatoires (selon les prescriptions).

**Le personnel soignant vous conseillera en fonction de vos besoins.**

## EXPRESSION MANUELLE DU LAIT

### Pourquoi exprimer son lait ?

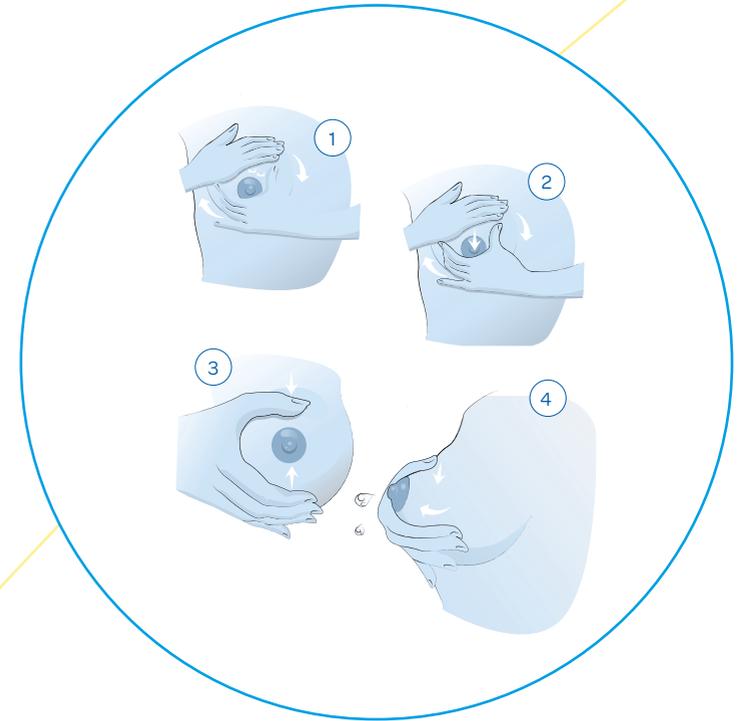
- Pour récolter simplement du colostrum ou du lait afin de le donner à la cuillère à votre bébé, le temps qu'il prenne des forces pour aller lui-même au sein.
- Pour assouplir l'aréole et la rendre plus accessible pour bébé.
- Pour soulager un sein engorgé, tendu ou avec des crevasses.
- Pour déclencher un réflexe d'éjection (bébé trop fatigué ou trop faible).

### COMMENT PROCÉDER?

Installez-vous au calme et pensez à votre bébé, ce lait lui est destiné.

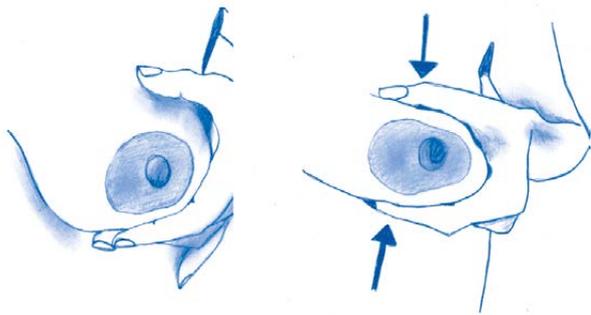
Bien se laver les mains à l'eau chaude savonneuse avant d'exprimer son lait.

Masser votre sein en partant du haut vers l'aréole, tracer des cercles autour de l'aréole.



### Méthode

- Avant de réaliser l'expression, massez votre sein en douceur.
- Utiliser la pulpe des doigts : pouce à plat à 3 cm au-dessus du mamelon (12h), et l'index et le majeur en dessous du mamelon (6h). Doigts en « C ».
- Reculer vos doigts vers le thorax, sans comprimer le sein.
- Rassembler les doigts en allant en profondeur, en glissant vers le mamelon, au rythme de 3 à 4 secondes entre les compressions (comme bébé).
- Varier les doigts autour du mamelon (3-9h).



*La compression du sein doit se faire le plus éloigné possible de l'aréole.*

## LA COMPRESSION DU SEIN

La compression du sein permet d'augmenter le flux de lait pendant la tétée. Le bébé reçoit ainsi plus de lait en se fatiguant moins.

Quand pratiquer la compression ?

Pour un bébé qui se fatigue vite.

En cas de faible prise de poids.

Pour stimuler votre bébé au sein.

## Bien positionner son bébé

**Si l'allaitement est facile et naturel lorsqu'il est bien installé, sa mise en route nécessite quelques apprentissages.**

Bien positionner votre bébé au sein est la clé du succès. Si votre enfant prend mal le sein, votre mamelon sera douloureux, voire crevassé et la quantité de lait sera moindre. Ne vous découragez pas ! La correction de la position de votre bébé au sein permet la guérison des crevasses et la disparition de la douleur (voir « Prise optimale du sein », page 24).

Il est normal d'éprouver une sensibilité lors des premières mises au sein. Celle-ci disparaît au bout de quelques secondes de tétée. Il est rare qu'elle perdure au-delà d'une dizaine de jours. Si c'est le cas, il s'agit peut-être d'une sensibilité hormonale qui passera avec le temps, ou d'un problème plus complexe qui nécessitera un examen plus approfondi de la situation par une consultante en lactation ou un pédiatre.

À deux, vous allez passer un moment calme et détendu. Installez-vous bien confortablement et utilisez les coussins nécessaires. Que vous préfériez allaiter en position assise ou couchée, il est important que vous soyez installée confortablement en dégageant bien votre poitrine. Cela vous aidera à obtenir une bonne prise du sein.

## LES DIFFÉRENTES POSITIONS

### Biological Nurturing (BN)

La mère est inclinée en arrière. Elle tient son bébé au niveau des fesses ou des pieds. Le bébé, en position ventrale, peut alors utiliser toutes ses compétences pour se positionner correctement au sein.

### Madone

Position confortable mais à utiliser un peu plus tard quand l'allaitement a bien démarré.

### Madone inversée et le ballon de rugby

Ces deux positions sont les plus intéressantes pour l'apprentissage de l'allaitement en maternité.

### Position couchée

Cette position permet de se reposer pendant les tétées en offrant une relaxation plus importante et permet de dormir d'un œil. Il est important de bien vous installer en sécurisant votre bébé avec un coussin d'allaitement dans son dos afin d'éviter le risque de chute.

*Le personnel soignant vous accompagnera dans l'apprentissage de ces différentes positions pour une tétée efficace et sans douleur.*

**Lorsque l'allaitement sera bien mis en place, vous et votre bébé trouverez la meilleure façon de vous installer pour que ce moment de complicité devienne paisible et harmonieux.**

BIOLOGICAL NURTURING



MADONE



MADONE INVERSÉE

BALLON DE RUGBY

POSITION COUCHÉE

## PRISE OPTIMALE DU SEIN

Un bébé mal positionné au sein peut abîmer votre mamelon et causer des petites blessures appelées crevasses. Une douleur persistante pendant la mise au sein en est le signe d'alarme.



©INPES, «Le Guide de l'allaitement maternel», octobre 2009, page 18

*Le personnel soignant sera là pour vous aider à corriger la position du bébé et la bonne prise du sein.*

## Quelques repères

### Règle d'or

C'est le bébé qui va au sein et non le sein qui va au bébé. Il n'est pas normal de vous contorsionner pendant la prise du sein.

Installez-vous confortablement.

Choisissez la position désirée et utilisez des oreillers ou un coussin d'allaitement pour soutenir vos bras et votre bébé.

Tournez votre enfant vers votre ventre et vérifiez que son oreille, son épaule et sa hanche soient alignés. Le bébé est parallèle à sa maman.

Pour une prise optimale du sein, effleurez la racine du nez du bébé avec votre mamelon. Stimulez la lèvre supérieure de votre enfant pour l'encourager à faire une grande ouverture de bouche.

Le bébé est maintenu au niveau de la nuque/des omoplates par la paume de la main. La main exerce une pression douce sur l'omoplate assurant ainsi une légère flexion de la tête vers l'arrière.

## Une bonne prise du sein

Absence de douleur (une légère sensibilité peut apparaître à la prise du sein ; elle doit disparaître après environ une minute).

Menton enfui dans le sein.

Nez dégagé du sein.

Lèvre inférieure qui couvre l'entièreté de l'aréole. La lèvre supérieure couvre une partie de l'aréole. C'est ce qu'on appelle une prise asymétrique du sein.

Bouche de bébé grande ouverte et lèvres retroussées vers l'extérieur.



*Les sages-femmes sont là pour vous guider, pour vous expliquer ce qu'est l'allaitement et vous aider à bien positionner votre bébé au sein. Toutes les questions sont les bienvenues, n'hésitez donc pas à les solliciter.*

## **COMMENT SAVOIR SI MON BÉBÉ A BU SUFFISAMMENT ?**

Beaucoup de mamans sont stressées car elles ne peuvent pas voir les quantités de lait que prend leur bébé au sein.

**C'est votre bébé qui vous indiquera tout simplement que tout se passe très bien.**

- Il est repu et calme après la tétée.
- Bébé est bien coloré (rose).
- Il mouille 5 à 6 langes par jour.
- Il va plusieurs fois par jour à selle.
- Votre bébé suit de manière harmonieuse ses courbes de croissances.

”

*Faites-vous confiance et faites-lui confiance !*

# TIRE-LAIT

## L'UTILISATION DU TIRE-LAIT

En règle générale, on préférera que votre lactation soit bien installée avant d'utiliser un tire-lait. Cependant, il sera peut-être nécessaire de le mettre en place dès le début de votre allaitement et ce, pour différentes raisons :

- soit pour stimuler votre lactation parce que votre bébé n'est pas encore capable de le faire (problème de succion, bébé né prématurément ou hospitalisé en néonatalogie pour des problèmes d'adaptation, ...);
- soit pour donner des compléments de lait maternel pour aider votre bébé à prendre suffisamment de poids, le temps que la lactation s'installe convenablement ;
- soit pour soulager votre congestion ;
- soit pour plus tard, pour faire des réserves de lait en vue d'une reprise du travail ou lorsque vous voulez confier votre bébé.

*Durant votre séjour, un tire-lait électrique sera mis à votre disposition en cas de nécessité.*



*Il est important de bien choisir la taille de la tétérelle de votre kit de tire-lait.*

## TIRE-LAIT ÉLECTRIQUE OU MANUEL ?

Cela dépend de plusieurs paramètres :

- vos préférences ;
- la dimension de vos mamelons ;
- le but de l'utilisation du tire-lait ;
- votre budget.

Le tire-lait peut être loué. En fonction de votre mutuelle, vous pouvez bénéficier d'une réduction à la location. Les sages-femmes pourront vous conseiller.

Il est également important de bien choisir la taille de la tétérelle de votre kit de tire-lait. Si celles-ci ne sont pas adaptées, vous risquez de vous faire mal ou de ne pas avoir un tirage efficace.

Durant votre séjour, un tire-lait électrique sera mis à votre disposition en cas de nécessité ainsi que toutes les informations pour une bonne utilisation.

## QUAND ET COMMENT ?

On tire toujours son lait après avoir mis son bébé au sein.

En règle générale, si on doit stimuler une lactation et que bébé va un peu au sein, on met d'abord son bébé au sein et ensuite, on donne le complément de lait maternel préalablement tiré, à son enfant.

C'est seulement après que l'on tire son lait.

Dans un premier temps : tirer 15 à 20 minutes pour stimuler et/ou soulager vos seins jusqu'à ce que votre allaitement soit bien installé.

Par la suite : tirer votre lait en fonction de votre flux. D'une personne à l'autre, le flux d'éjection peut débuter et se terminer plus ou moins rapidement.

Idéalement, tirer en double pompage jusqu'à la fin du flux d'éjection.

*L'utilisation du tire-lait ne doit pas être douloureuse.*

Il ne sert à rien d'augmenter l'aspiration si vous n'obtenez pas assez de lait car vous risquez de vous faire mal, voire de créer des crevasses et vous n'aurez pas plus de lait pour autant.

**La succion de bébé est différente de la succion du tire-lait. De plus, le contact de bébé au sein entraîne la libération d'hormones plus importante qu'avec le tire-lait. Avec un peu de patience et en l'utilisant de manière régulière, vous obtiendrez les quantités de lait nécessaires pour votre bébé.**

Si votre bébé est en néonatalogie et qu'il ne sait pas aller au sein, il vous faudra tirer un nombre de fois suffisante pour que votre bébé puisse recevoir ses quantités sur 24 heures (10 à 12 fois de jour comme de nuit). Si vous suivez le rythme de votre bébé, vous pourrez obtenir des quantités suffisantes de lait pour le jour où il sera capable de boire à votre sein.

Si vous désirez mettre quelques réserves de lait de côté pour la crèche ou pour une sortie, et que votre lactation est bien en route, vous pourrez tirer votre lait quelques fois par jour tout en privilégiant d'abord la mise au sein de votre bébé.

## LAVER LE MATÉRIEL

Le kit tire-lait doit être nettoyé au savon et à l'eau bien chaude. Il doit être bien rincé après chaque utilisation.

Vous pouvez ensuite l'emballer pour le protéger dans un linge propre et sec. Le kit peut aussi être stérilisé (1 à 2 fois par semaine).

## CONSERVATION DU LAIT

- Toujours se laver les mains avant de tirer ou de manipuler son lait.
- Utiliser du matériel propre.
- Réchauffer le lait au bain-marie ou au chauffe-biberon. **JAMAIS** aux micro-ondes. Votre lait peut aussi être donné à température ambiante après avoir été tiré quatre heures maximum.
- Le lait tiré à différents moments sur 24 heures peut être mélangé après avoir été préalablement réfrigéré. On ne mélange pas du lait que l'on vient de tirer avec du lait resté au frigo. Ils n'ont pas la même température. Vous devez tout mettre au frigo, et ensuite vous pouvez les mélanger afin d'avoir des quantités suffisantes de lait à donner à votre bébé.
- Ne pas congeler du lait déjà décongelé.
- Une fois réchauffé, le lait n'est valable qu'une heure. Après, on ne peut plus le donner à son enfant.
- Conserver le lait en petites quantités pour éviter le gaspillage.

## DURÉE DE CONSERVATION

- À température ambiante (- de 25°C) : 4 heures maximum
- Au frigo (- de 4°C) : 4 jours
- Au congélateur (- de 18°C) : 3 mois
- Au congélateur (- de 20°C) : 6 mois
- Congelé et placé au frigo (- de 4°C) : 24 heures



# QUELQUES CONSEILS

## AVANT LA TÉTÉE

Avant la tétée, lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon.

## APRÈS LA TÉTÉE

Exprimez une goutte de lait et étalez-la sur votre mamelon. Le lait est la meilleure des protections pour votre sein grâce à ses propriétés désinfectantes.

Si vous utilisez des compresses d'allaitement, n'oubliez pas de les changer régulièrement. Il existe également des compresses en tissus lavable. Portez un soutien-gorge adapté à votre poitrine actuelle d'allaitante, en coton et facile à dégrafer (en général, deux tailles de bonnets et de tour de poitrine en plus). Évitez les soutiens à coques si possible.

Soyez vigilantes quant aux produits disponibles sur le marché: nous vous invitons à en parler préalablement aux sages-femmes.



## A PROSCRIRE

---

### Tabac

Évitez de fumer avant la tétée. Ne fumez pas à l'intérieur ou dans la même pièce que votre enfant. Lavez-vous les mains et ôtez les vêtements avec lesquels vous avez fumé.

**Si vous souhaitez de l'aide pour arrêter le tabac, vous pouvez contacter TABACSTOP au +32 800 111 00 ou sur [tabacstop.be](http://tabacstop.be).**

### Alcool

L'alcool passe dans le lait maternel et peut créer des problèmes de santé chez votre bébé. Abstenez-vous de boire de l'alcool dans la mesure du possible. Des professionnels de la santé ou des associations peuvent vous aider si cela s'avère nécessaire. Les alcooliques anonymes vous écoutent 24h/24 au +32 78 15 25 56.

## A ÉVITER SI POSSIBLE

---

Le café, le thé et certaines boissons gazeuses contiennent de la caféine (coca, etc.), qui passe dans le lait et peut donc exciter votre bébé.

Consommez-en modérément (maximum trois tasses par jour pour le thé ou le café et toujours après la tétée).

## MÉDICAMENTS

---

Avant de prendre un médicament, prenez conseil auprès de votre médecin ou chez une conseillère en allaitement. De nombreux médicaments sont compatibles avec l'allaitement, certains sont plus conseillés que d'autres.

## EXAMENS MÉDICAUX

---

Si vous devez subir une intervention chirurgicale, un examen (type scanner) ou si vous vous rendez chez un médecin, n'oubliez pas de signaler que vous allaitez.

## CONTRACEPTION

---

Allaiter n'assure pas à 100% la contraception. Votre gynécologue passera vous voir avant votre sortie de la maternité afin d'en discuter avec vous (pilule microdosée).

## CONGÉ D'ALLAITEMENT

---

Ce congé peut être accordé suite à une convention collective de travail ou après un accord individuel de votre employeur.

*Ne forcez jamais un bébé à aller au sein et surtout, ne tenez jamais sa tête avec fermeté pour l'y amener.*

## LE TEMPS DU DOMICILE

### LA DURÉE DU SÉJOUR EN MATERNITÉ

Les nouvelles mesures ministérielles portent le séjour en maternité à 72 heures après l'admission de la patiente. Passé ce délai, les mamans ont le choix de sortir de la maternité avec un suivi à domicile ou de prolonger leur séjour si cela s'avère nécessaire. Elle passe alors en « hôtellerie », moyennant un forfait par jour de 25 € pour une chambre commune et 75 € pour une chambre particulière.

Tous les jours, les sages-femmes de la maternité passeront vous voir. Le moment des soins vous permettra de poser vos questions : votre bébé sera pesé, le bain sera montré et ce sera l'occasion de faire le point sur votre allaitement.

Le pédiatre et votre gynécologue passeront également vous voir et des tests auditifs seront réalisés chez votre nouveau-né.

L'ONE prendra contact avec vous afin de vous proposer un accompagnement après votre retour à la maison. Les sages-femmes indépendantes sont également à votre disposition.

## LE RETOUR

Pour votre sortie, un suivi à domicile sera organisé en vue d'un retour serein. Ce suivi sera assuré par une sage-femme de la maternité si vous habitez à moins de 30 km de l'hôpital.

Si vous le désirez ou si vous habitez en dehors de ce périmètre, nous vous conseillerons en prénatal de prendre un premier contact avec une sage-femme indépendante (UPSFB, Union Professionnelle des Sages-Femmes Belges).

## LES RYTHMES DE BÉBÉ

Un nouveau-né a un rythme de sommeil et d'éveil différent de celui de l'adulte. A l'éveil, bébé va alterner « période de calme et d'agitation ». Durant les premières semaines, il ne sera pas capable de rester longtemps en éveil calme.

**À l'état d'éveil calme, bébé a les yeux grand ouverts et est attentif. C'est le meilleur moment pour allaiter.**

Ensuite, rassasié et fatigué, il ne va plus fixer son attention et va s'endormir en sommeil agité (qui correspond au sommeil paradoxal chez l'adulte : sommeil des rêves et de repos). Votre bébé semble s'agiter et s'éveiller. Son regard flotte, il peut bouger et parfois pleurer un peu. N'intervenez pas de suite car il apprend à gérer son sommeil et va passer progressivement en sommeil calme. S'il ne s'endort pas, proposez-lui le sein.

Durant chaque cycle de sommeil, bébé va alterner des phases de sommeil calme et agité (par phase d'environ 25 minutes chacune). Si vous devez éveiller bébé, faites-le lors de son sommeil calme en le prenant en peau à peau et en l'amenant progressivement vers votre sein. Ne forcez jamais un bébé à aller au sein et surtout, ne tenez jamais sa tête avec fermeté pour l'y amener, il pourrait par la suite manifester des réactions d'appréhension ou de rejet.

## PASSER SES NUITS

Au début, votre enfant pourra passer une fois 4 à 6h sans se réveiller sur 24 heures. Il faudra s'assurer que bébé reçoive le nombre de tétées nécessaire à son développement durant le reste de la journée (8 à 12 fois selon sa prise de poids).

Chaque nouveau-né apprendra à faire ses nuits à son rythme. Il faudra plusieurs mois avant que votre bébé ne passe des nuits ressemblant aux vôtres.

### **À 2 mois**

Un bébé sur quatre fait « ses nuits », c'est-à-dire qu'il dort au moins 5 ou 6 heures de suite (entre 23h et 8h).

### **À 4 mois**

Trois bébés sur quatre dorment 5 ou 6 heures.



## LA TÉTINE EST TOUJOURS À DÉCONSEILLER DANS LE CADRE D'UN ALLAITEMENT MATERNEL DÉBUTANT

### Pourquoi?

#### **La succion est différente de celle du sein**

Cela peut représenter un danger dans l'apprentissage tant que l'enfant n'a pas assimilé les bons mouvements de succion.

#### **Lorsque vous donnez la tétine, celle-ci peut dissimuler des signes d'inconfort**

Votre bébé se calme et se rendort. Si c'était le moment de lui donner le sein, il aura passé une tétée en se fatiguant sur sa sucette. Les conséquences sont une diminution du nombre de tétées et une moins bonne stimulation de votre lactation.

## LA TÉTERELLE

La téterelle est un outil qui peut être intéressant si elle est utilisée à bon escient. Exemple d'utilisation : mamelon ombiliqué.

### Les risques

- Stimulation du sein moins importante que lorsque bébé tète directement au sein.
- Lactation souvent de moins longue durée.
- Sevrage parfois difficile.

## LORS DE FORTE CHALEUR, FAUT-IL DONNER DE L'EAU EN PLUS DU LAIT MATERNEL ?

Le lait maternel est suffisant pour désaltérer votre bébé. Il est composé de plus de 90% d'eau. S'il fait chaud, n'hésitez pas à donner plus souvent le sein.

Ne soyez pas étonnée que sa demande en nombre de tétées soit plus importante.

## MON ALIMENTATION PENDANT L'ALLAITEMENT ?

Mangez équilibré, varié, comprenant plusieurs groupes d'aliments sans en exclure aucun. Variez les modes de préparation et de cuisson. Privilégiez les aliments frais et évitez les repas préparés. Si vous mangez de tout, votre bébé goûtera à tout.

N'oubliez pas de bien vous hydrater et de boire selon votre soif.

*Mangez équilibré : si vous mangez de tout, votre bébé goûtera à tout.*

## « SUCETE », SIGNES QUE VOTRE BÉBÉ VA BIEN

### Selles et Urines

- Deuxième jour : deux selles (méconium) et deux urines.
- Troisième jour : trois selles de transition (coloration vert/jaune, granuleuses et molles) et trois urines.
- Quatrième jour : quatre selles granuleuses jaune ocre et liquides, et quatre urines par jour.
- A partir du cinquième jour : cinq selles et urines par jour. Les langes sont plus remplis et plus lourds.
- Fréquence des selles : variable d'un bébé à l'autre mais souvent à chaque tétée au début. Puis, diminution progressive.

### Cri

- Quand bébé pleure, il vous parle. Un cri franc et vigoureux.

### Eveil

- Il a un sommeil calme et paisible. Il s'éveille de plus en plus et est bien actif à la tétée.

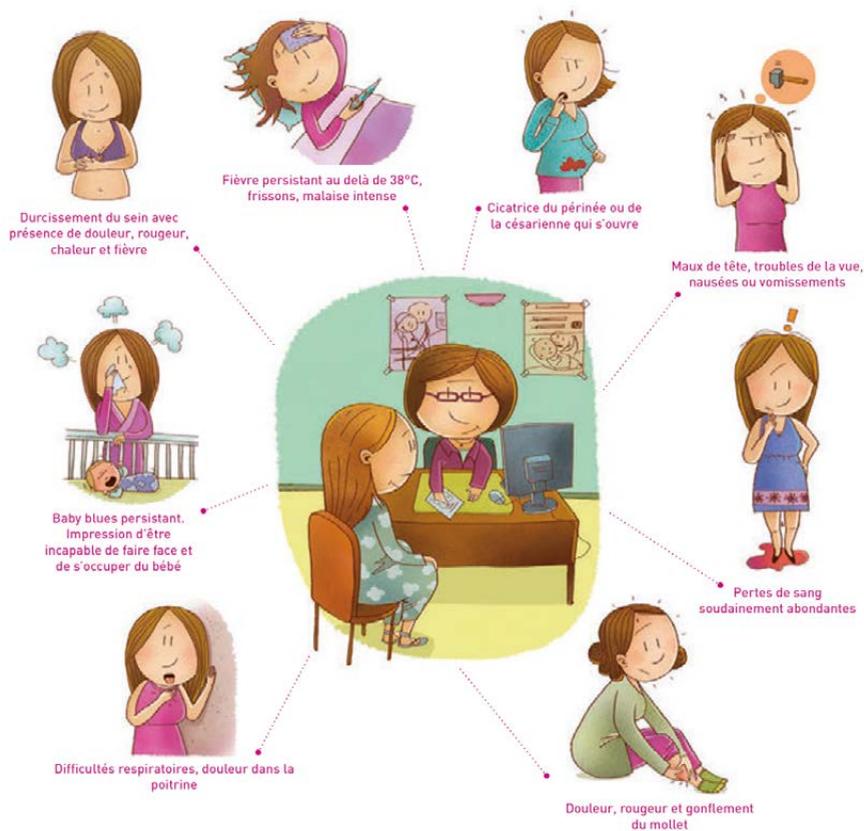
### Tonus

- Bien nourri, bébé est tonique. Il réagit aux stimulations: il sourit et gesticule.

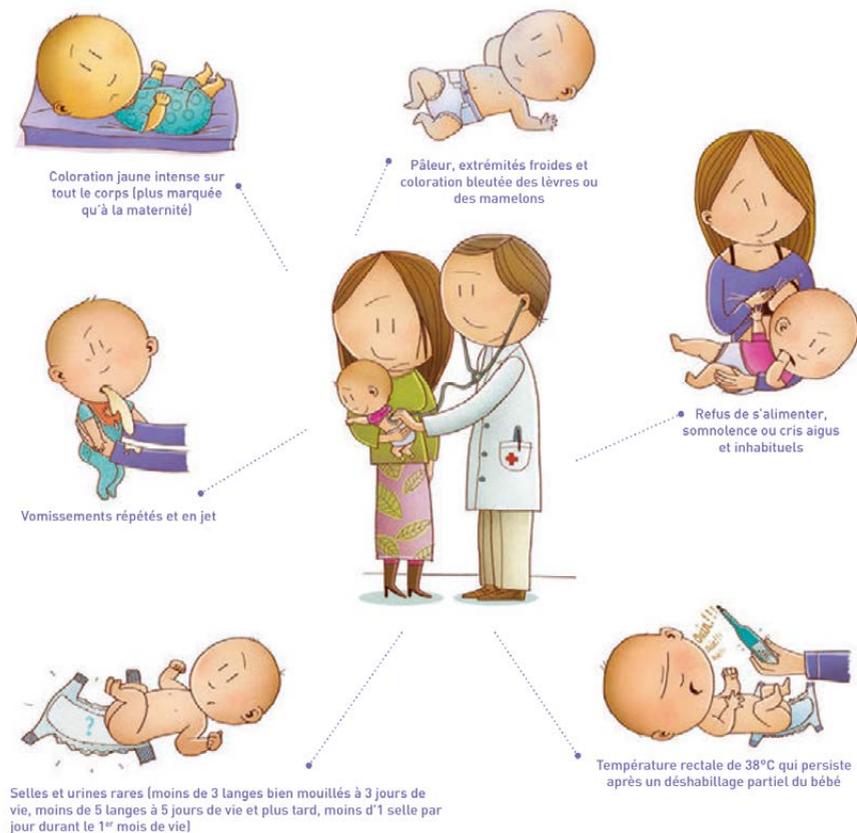
### Et une courbe de poids...

- En augmentation progressive.

# QUAND DEVEZ-VOUS CONSULTER UN SPÉCIALISTE? SIGNES D'ALERTE POUR MAMAN ET BÉBÉ



Office de la naissance et de l'enfance, guide du post partum, page 30.



Office de la naissance et de l'enfance, guide du post partum, page 32.

## LE « CO-SLEEPING » ET LE « CO-ROOMING »

### Co-sleeping (ou co-dodo)

Dormir avec bébé dans le lit familial.

### Co-rooming

Dormir avec bébé dans la même pièce.

Le premier est à déconseiller dès le retour à domicile: risque de chute, d'étouffement, de mort subite chez les parents fumeurs, etc.

Le co-rooming par contre est fortement recommandé :

- attachement ;
- amélioration de la lactation ;
- rassurance de bébé ;
- diminution de la mort subite ;
- etc.

## IHAB

Notre maternité a reçu le label de l'Initiative Hôpital Ami des Bébé (IHAB) et adhère à la charte de l'OMS protégeant l'allaitement maternel des pratiques commerciales et publicitaires.

Elle respecte la loi belge interdisant la distribution gratuite de lait artificiel.

## LES DIX CONDITIONS POUR LE SUCCÈS DE L'ALLAITEMENT MATERNEL (DÉCLARATION CONJOINTE DE L'OMS ET DE L'UNICEF - 1989)

1. Adopter une politique d'allaitement maternel formulée par écrit et systématiquement portée à la connaissance de tous les personnels soignants.
2. Donner à tous les personnels soignants les compétences nécessaires pour mettre en oeuvre cette politique.
3. Informer toutes les femmes enceintes des avantages de l'allaitement au sein et de sa pratique.
4. Placer les bébés en peau à peau avec leur mère dès la naissance (au moins une heure), encourager les mères à reconnaître quand leur bébé est prêt à téter et offrir de l'aide si nécessaire.
5. Indiquer aux mères comment pratiquer l'allaitement au sein et comment entretenir la lactation même si elles se trouvent séparées de leur nourrisson.
6. Ne donner aux nouveau-nés aucun aliment ni aucune boisson autre que du lait maternel, sauf indication médicale.
7. Laisser l'enfant avec sa mère 24 heures par jour.
8. Encourager l'allaitement au sein à la demande de l'enfant.
9. Ne donner aux enfants nourris au sein aucune tétine artificielle ou sucette.
10. Encourager la constitution d'associations de soutien à l'allaitement maternel et leur adresser les mères dès leur sortie de l'hôpital ou de la clinique.

# QUELQUES NUMÉROS ET SITES WEB UTILES

## CHU UCL NAMUR

### Accueil général

- Site de Dinant : +32 82 21 24 00
- Site de Sainte-Elisabeth : +32 81 72 04 11

### Maternité

- Site de Dinant : +32 82 21 27 64
- Site de Sainte-Elisabeth : +32 81 72 04 11  
(demander la maternité)

### Rendez-vous consultante en lactation

- Site de Dinant : +32 82 21 27 64
- Site de Sainte-Elisabeth : pour un rendez-vous +32 81 72 05 97,  
pour la consultante en ligne : +32 81 72 04 94

### Urgences pédiatriques

- Site de Dinant : +32 82 21 27 63
- Site de Sainte-Elisabeth : +32 81 72 04 11 (demander les  
urgences pédiatriques ou la consultation de la souris)



### Association des consultantes en allaitement (ABCLFG)

- [consultation-allaitement-maternel.be](http://consultation-allaitement-maternel.be)

### Infor-allaitement

- +32 2 242 99 33
- [infor-allaitement.be](http://infor-allaitement.be)

### Comité fédéral de l'allaitement maternel

- +32 2 524 97 97

### La Leche League

- +32 2 268 85 80
- [l11belgique.org](http://l11belgique.org)
- [question@l11belgique.org](mailto:question@l11belgique.org)

### Trouver une sage-femme

- [sage-femme.be](http://sage-femme.be)

### Office de la Naissance et de l'Enfance ONE

- +32 81 72 36 00 / +32 81 72 36 02
- [asr.namur@one.be](mailto:asr.namur@one.be)

### Autre

- [www.supermaman.be](http://www.supermaman.be)



## INFOS

### Maternité

#### Site de Dinant

Rue Saint-Jacques, 501 - 5500 Dinant

- ✦ Accueil : +32 82 21 24 00
- ✦ Maternité : +32 82 21 27 64
- ✦ Consultante en lactation : +32 82 21 27 64

#### Site de Sainte-Elisabeth

Place Louise Godin, 15 - 5000 Namur

- ✦ Accueil : +32 81 72 04 11
- ✦ Maternité : +32 81 72 04 11 (demander la maternité)
- ✦ Consultante en lactation :  
+32 81 72 05 97 (rendez-vous)  
+32 81 72 04 94 (consultante en ligne)

### Urgences pédiatriques

#### Site de Dinant

- ✦ +32 82 21 27 63

#### Site de Sainte-Elisabeth

- ✦ +32 81 72 04 11 (demander les urgences pédiatriques ou la consultation de la souris)

