

GHT

Grand Paris
Nord-Est

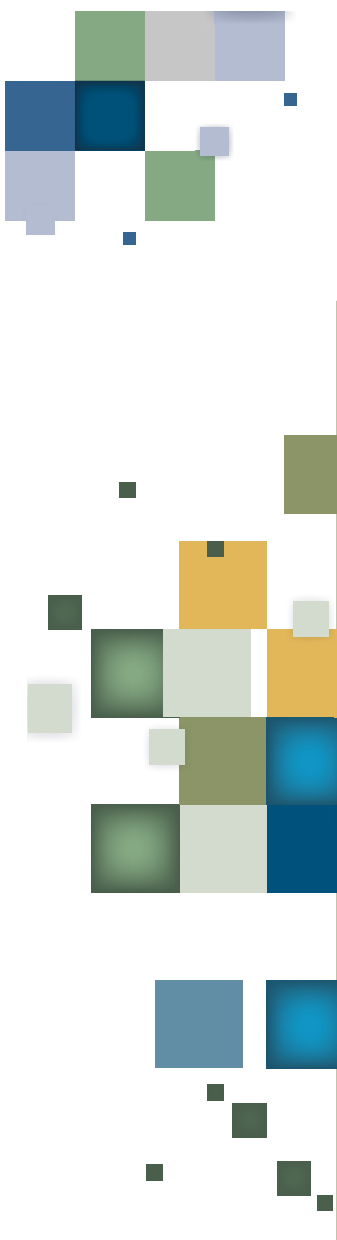
Groupement Hospitalier de Territoire
Grand Paris Nord-Est
Aulnay-sous-Bois • Le Raincy-Montfermeil • Montreuil



Livret de soutien pour mon **allaitement maternel**



*Mon bébé est né plus tôt,
il est nourri avec mon lait*



Sommaire

La lactation, comment ça marche ? _____ 1

L'alimentation de votre bébé pas à pas ...__ 3

Les prémices de
son autonomie alimentaire au sein _____ 4

Le peau à peau _____ 5

les différents types de succion _____ 6

Signes d'une tétée efficace _____ 7

Les différentes
positions d'allaitement _____ 8

Tirer le lait _____ 10

« Petits conseils »
pour optimiser votre lactation _____ 13

Comment bien recueillir, conserver et
transporter le lait maternel en toute
sécurité _____ 15

Stérilisation _____ 16

Conservation du lait _____ 17

Don de lait _____ 20

La lactation, comment ça marche ?

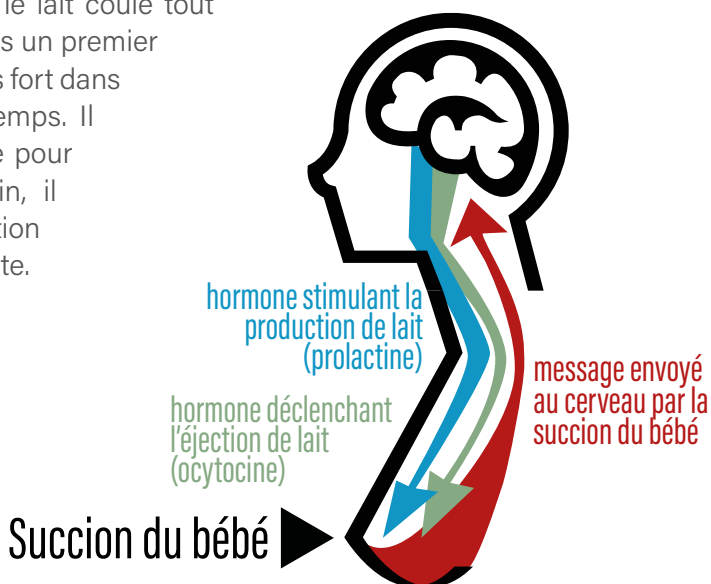


Votre corps a commencé à se préparer pendant votre grossesse. Même si celle-ci n'est pas allée à terme, votre corps est capable de produire du lait depuis le 4^{ème} mois.

Vos seins ne sont pas des « réserves de lait », la production se fait en fonction de la demande !

La tétée au sein (ou avec un tire lait) va stimuler votre cerveau pour qu'il produise, dans un premier temps, l'hormone capable de produire le lait (prolactine), puis, dans un deuxième temps l'hormone capable de sortir le lait des glandes mammaires (ocytocine).

C'est pour cela que vous pourrez voir au tire-lait que le lait coule tout doucement dans un premier temps, puis plus fort dans un deuxième temps. Il en va de même pour le bébé au sein, il amorce l'éjection du lait puis le tète.



Votre lait se fabrique tout au long de la journée et, en particulier, au moment de la tétée ou lorsque vous tirez votre lait. La nuit votre corps secrète plus d'hormones (*pic vers 4-5 heures, préférez ce créneau horaire pour tirer votre lait*). C'est pourquoi les tétées de fin de nuit ou du matin sont généralement plus productives et efficaces.

Pour établir votre lactation et avoir le lait nécessaire, même en cas de naissance prématurée, **il est conseillé de tirer votre lait au plus tôt** (*moins de 6 heures après votre accouchement*) ou de stimuler vos seins manuellement (*dans l'attente du tire lait*). Pour une bonne efficacité, il est souhaitable de le faire **toutes les 3 heures par 24 heures**, ou moins (*comme tèterait un bébé à terme*).



Pour démarrer et maintenir la lactation, **le tire-lait reste un outil indispensable.**

Vous vous organisez comme vous le souhaitez, selon vos disponibilités et votre état de santé, essayez cependant de ne pas dépasser plus de 4 heures à chaque fois. La nuit, essayez de tirer au moins une fois.

Il peut être utile de noter l'heure à laquelle vous tirez votre lait et les quantités (*Un livret vous est fourni dans le kit allaitement*). Les mamans se sentent généralement encouragées par l'évolution positive des quantités.



L'alimentation de votre bébé pas à pas ...

Selon le terme de votre enfant, il peut être :

- **Au repos digestif**, c'est-à-dire qu'il ne mange pas et que tout ce dont il a besoin lui est apporté par une perfusion.
- **En alimentation entérale**, c'est-à-dire que son alimentation passe par son estomac soit en la prenant directement au sein, soit par sonde gastrique, tout dépendra de son terme et de son état de santé.

Que reçoit votre bébé ?

- **Le lait de femme :**

ce lait est issu de dons de lait de femmes qui comme vous tirent leur lait. Il est envoyé dans un lactarium pour y être analysé, pasteurisé (*chauffé entre 50 et 70 degrés, ce qui permet d'avoir une quantité infime de bactéries*) puis congelé.

- **Votre lait cru congelé :**

Un terme de naissance ou un poids trop petit, des contre-indications médicales (sérologies virales maternelles positives, ...) ou encore la nécessité d'enrichir votre lait ne permettront pas l'alimentation de votre bébé avec votre lait frais. Votre lait sera alors congelé. Il sera conservé puis donné à votre bébé après décongélation.

- **Votre lait cru (non pasteurisé) :**

Votre bébé est assez grand et moins fragile pour recevoir votre lait cru. Il peut être donné dans un délai de 24 heures après recueil s'il n'y a pas de contre-indications.

- **Lait artificiel :** substitut ou complément du lait maternel, adapté à votre bébé.

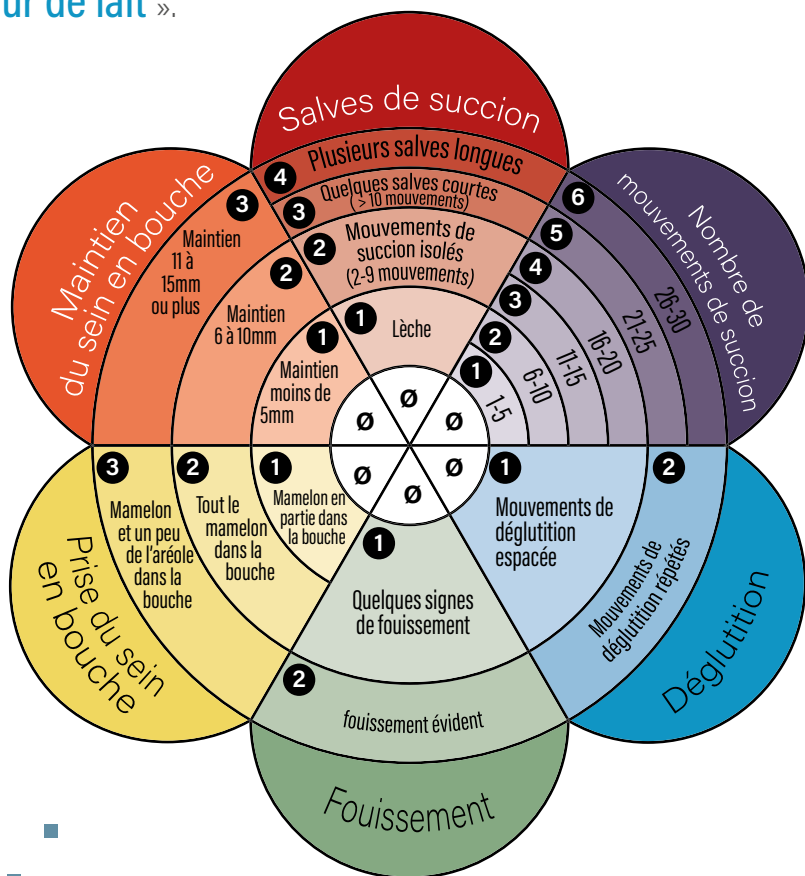
En cas de transfert de votre enfant vers un autre établissement, le type de lait et les conditions d'administrations peuvent varier (vous pourrez vous référer au tableau de conservation du lait maternel de l'établissement)

Les prémices de son autonomie alimentaire au sein

Votre bébé a déjà des compétences et va acquérir progressivement la maturité nécessaire pour être autonome (*régulation de sa température, de sa respiration, ...*). Cette évolution se fera de manière différente selon les enfants (*terme de naissance, parcours de soins...*).

Il en va de même pour son alimentation. Votre bébé va passer par différents stades avant d'être autonome. Au fur et à mesure de son évolution, il va renforcer des compétences déjà acquises et en développer de nouvelles. Il faut savoir qu'un bébé prématuré est un bébé plus fatigable.

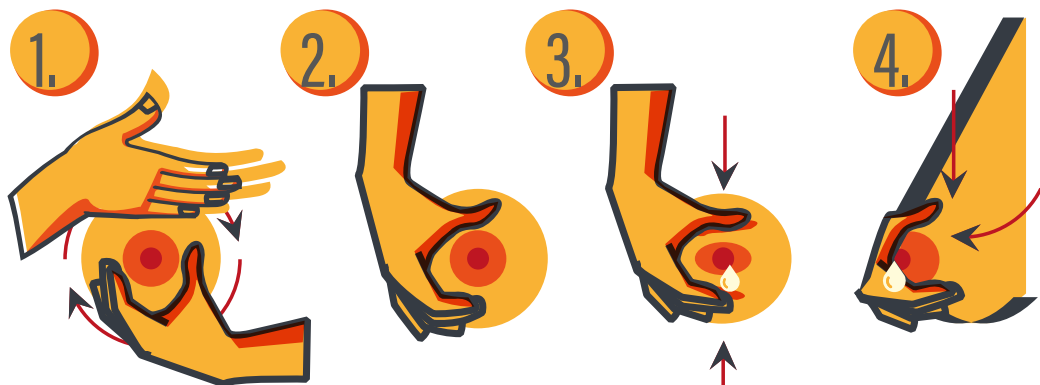
L'équipe soignante va vous aider à suivre la progression de ses compétences en termes d'allaitement à l'aide d'un outil d'observation appelé « **Fleur de lait** ».



Le peau à peau

Le contact peau à peau est un soin qui consiste à poser votre bébé nu, en couche, la face ventrale posée sur votre torse ou celui de son papa. Il vous sera proposé si l'état de santé de votre bébé le permet et pour une durée d'au moins une heure.

Cette pratique participe à la mise en route de la lactation et de l'allaitement et sollicite les compétences qui amèneront votre bébé à téter efficacement. Lorsqu'il commencera à téter au sein efficacement, il est possible qu'il réussisse à déclencher l'éjection du lait, mais s'endorme au moment où le lait sera prêt à couler.



Pour l'aider n'hésitez pas à masser vos seins avant la tétée ;



les différents types de succion

■ La tétée « plaisir » :

Petits mouvements de « tétouilles » peu amples. Il s'agit d'une succion non nutritive qui permet d'avoir un premier contact avec votre sein. Cela va stimuler les compétences de votre bébé et votre lactation.

■ La succion nutritive :

Elle dure en moyenne 20 à 30 minutes mais le temps peut être plus court en fonction de l'état de santé de votre bébé. L'objectif est de nourrir votre enfant.

■ Quid de la tétine ?

La tétine est utilisée au sein des secteurs de néonatalogie pour différentes raisons :

- › Prévenir la douleur
- › Stimuler l'oralité
- › Réconforter

L'utilisation de la tétine ne remettra pas en cause la réussite de la mise en place de l'allaitement.



Signes d'une **tétée efficace**

Chez bébé :

- **Prise du sein large** : le bébé prend en bouche le mamelon et une partie de l'aréole, ses lèvres sont retroussées *en asymétrie*, son menton est dans le sein, son nez est dégagé.
- **La respiration** est régulière.
- **Le rythme de succion** : lent et régulier, organisé en longues séries de plusieurs dizaines de mouvements d'affilée (*10 à 30 salves par minute*) associées à des pauses brèves.
- **Les mouvements de succion** : amples, lents, visibles jusqu'aux oreilles (*l'oreille et la mâchoire bougent*), les joues du bébé ne se creusent pas.
- **Le bébé est éveillé**, les yeux grands ouverts, vous pouvez le voir et l'entendre avaler (déglutir).
- Il est **détendu** en fin de tétée.

Chez maman :

- **Sensation de picotement mamelonnaire** en début de tétée
- **Ecoulement de lait au sein opposé**
- **Sensation de soif pendant la tétée et somnolence après**
- **Contractions utérines** (les premiers jours), **augmentation des saignements** ou douleurs à type de règles.
- **Seins moins tendus**, *assouplis*
- **Absence de douleur**
- **Sensation de détente, d'apaisement** en fin de tétée

Les différentes positions d'allaitement

Une bonne position de la maman et du bébé lors de l'allaitement permet une stimulation optimale de la lactation et prévient les crevasses.

Croisée

la Madone inversée

Australienne

la Madone



le ballon
de rugby



Allongée



à Califourchon

la Madone/
Ballon de Rugby



Tirer le lait

Il existe deux manières de tirer son lait, à la main ou avec un tire lait. Ces deux méthodes peuvent être complémentaires lors de la mise en route de la lactation.

Nous vous invitons à utiliser l'ordonnance mise à votre disposition dans la pochette pour procéder rapidement à la location de votre tire lait

Comment se préparer à tirer son lait

- Installez-vous confortablement
- Pensez à votre enfant (si possible installez-vous à côté de lui ou utilisez une photo) sans vous inquiéter sur la quantité que vous allez tirer
- Massez le sein par des petits cercles en partant de la périphérie du sein jusqu'au mamelon.

Expression manuelle du lait

- Placer le pouce, l'index et le majeur de part et d'autre du mamelon, afin que les 3 doigts forment un C, les doigts sont à 2-3 cm de l'aréole.
 - Presser les doigts contre la cage thoracique.
- Compresser le sein entre le pouce et les doigts vers l'avant, sans les déplacer, sans pincer le mamelon.
- Répéter ce mouvement.

L'expression manuelle dure entre 20 à 30 minutes pour les deux seins.

Si vous n'arrivez pas à réaliser cette technique, demandez un accompagnement lors de votre prochaine expression.

Tire lait

L'expression au tire lait n'est pas douloureuse avec du matériel et un réglage adapté.

Il existe différents modèles :

- Double pompage électrique
- Simple pompage électrique
- Tire lait manuel

Préférez un tire lait double pompage pour un gain de temps et une stimulation plus efficace.

Vous pouvez vous procurer un tire lait chez votre pharmacien ou chez un prestataire médical. Les soignants sont là pour vous aider dans votre choix

Une prise en charge sécurité sociale +/- mutuelle est possible avec une ordonnance incluse dans le kit allaitement.

Utilisation du tire lait

Tirer son lait impose une hygiène corporelle irréprochable.

▪ Après un lavage des mains, préparez votre matériel sur un plan de travail propre.

▪ Installez-vous confortablement et mettez vos téterelles sur chaque sein.

▪ Mettez en route le tire lait.

▪ Au départ, tirez votre lait 10 à 15 minutes par sein et/ou jusqu'à

la fin de l'écoulement. Par la suite augmentez la durée, s'il y a beaucoup de lait sans dépasser 30 mn.

▪ Massez vos mamelons avec les dernières gouttes de lait pour éviter les crevasses.

Rythme et conseils

Un bébé allaité directement au sein mange entre 8 à 12 fois par jours les premières semaines. Il est donc recommandé de tirer le plus souvent possible afin de favoriser la lactation.

Phase de stimulation :

- Faites, dès le début, un maximum de peau à peau et de mises au sein
- Buvez de l'eau (2 litres /j)
- Tirez votre lait toutes les 3-4h
- Evitez d'attendre plus de 6 heures entre les tirages la nuit.

- Tirez le soir avant de vous endormir.
- Profitez de chaque instant pour vous reposer.

Phase d'entretien de la lactation :

Cette phase débute lors des premières mises au sein a visées nutritives. Nous vous recommandons de ne pas tirer votre lait dans l'heure qui précède votre arrivée dans le service. Par la suite nous vous invitons à caler l'utilisation du tire lait sur les horaires de tétées de votre bébé. N'hésitez pas à solliciter les soignants pour vous aider à repérer les phases d'éveil de votre bébé.



« Petits conseils »

pour optimiser votre lactation

Ayez une alimentation variée et équilibrée,

Buvez régulièrement (au moins 2 litres par jour) pour compenser les pertes sur la journée. Limitez à 2 tasses par jour le thé ou le café, préférez les tisanes.

Ne buvez ni de boissons énergisantes ni d'alcool.

Pensez à prévenir le médecin si vous prenez des traitements particuliers ou si vous présentez de la fièvre.

Alimentation favorisant la montée laiteuse :

Légumes :

- Carottes
- Lentilles

- Topinambours
- Betteraves

- Fenouil

Fruits :

- Abricot
- Dattes.

Épices :

- Anis
- Basilic
- Aneth
- Cumin
- Curry

Graines, Plantes, Céréales :

- Sésame
- Millet
- Amandes
- Noix de Cajou

- Fenugrec
- Chardon beni
- Malt : (Ovomaltine® : Barre, poudre, pâte à tartiner)

Boissons :

- Tisane à l'anis
- Bière sans alcool
(levure de bière)

- Verveine
- Malta® / Vitamalte®



Si vous avez une baisse ou une stagnation de la lactation, vous pouvez utiliser l'homéopathie (rapprochez-vous de votre médecin ou pharmacien)

J'ai une baisse de lait, pourquoi ?

Cela est normal si votre bébé est âgé notamment de 3 semaines, 6 semaines, 3 ou 6 mois, si vous avez moins tiré, si vous êtes stressée, fatiguée.

Cette « baisse » dure environ 24 à 48 heures.

Tirez un peu plus souvent, buvez, favorisez la peau à peau et reposez-vous.

N'hésitez pas à en parler aux soignants.

J'ai une crevasse, que faire ?

Le plus souvent, il s'agit d'une malposition ou d'une mauvaise prise en bouche. En prévention, à la fin de chaque tirage, pressez votre sein, étalez le lait sur le mamelon et laissez sécher à l'air.

L'application de compresses imbibées de votre lait sur votre mamelon cicatrisera votre crevasse.

Si vous souhaitez utiliser une crème du commerce, prenez la plus neutre possible, celles à base de lanoline sont efficaces.

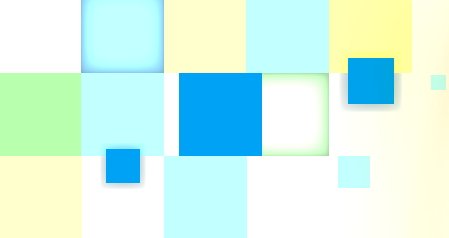
En cas de forte douleur nous vous conseillons d'utiliser un bout de sein que vous trouverez en pharmacie ou en grande surface. Parlez-en à l'équipe afin qu'elle puisse vous orienter.

Mon bébé n'arrive pas à attraper mon sein (bout de sein), que faire ?

Dans un premier temps vous pouvez stimuler votre mamelon entre vos deux doigts.

Si cela ne suffit pas vous pouvez utiliser un tire lait quelques minutes afin de faire ressortir votre bout de sein.

Enfin si cela ne fonctionne pas ; nous vous conseillons d'utiliser un bout de sein que vous trouverez en pharmacie ou en grande surface. Parlez-en à l'équipe afin qu'elle puisse vous orienter.



Comment bien recueillir, conserver et transporter le lait maternel en toute sécurité



Le lait maternel est un milieu dans lequel les germes se multiplient très rapidement.

Pour protéger votre bébé, il est important de bien suivre ces recommandations pour que le recueil et la conservation du lait se fassent dans les meilleures conditions d'hygiène.

Avant chaque recueil de lait

Il est important d'avoir une bonne hygiène corporelle et de prendre une douche par jour. Utilisez une serviette propre pour vos seins (changée tous les jours) et une autre pour le reste du corps. Pensez à changer

vos coussinets d'allaitement chaque jour et plus si nécessaire. Et lavez-vous soigneusement les mains avec un savon avant chaque utilisation du tire-lait.

Nettoyage, stérilisation et utilisation du matériel

- Tout le matériel (biberon, tétérrelle, tire-lait manuel etc...) doit être lavé avec un produit vaisselle, rincé après chaque utilisation. Le lave-vaisselle peut être utilisé mais la stérilisation reste nécessaire une fois par jour.

- Concernant le tire lait électrique, nettoyez l'appareil ainsi que les tuyaux en surface une fois par jour.



Stérilisation

Quelque soit le mode de stérilisation, il est indispensable de nettoyer correctement la tétérèlle ou le biberon avant.

La stérilisation ne sera efficace que si le matériel est propre.

Règle importante : pensez à nettoyer le plus rapidement possible la tétérèlle ou le biberon après utilisation.

Stérilisation à chaud :

Stérilisation à la casserole

- Les biberons doivent être remplis d'eau
- Les laisser 15 minutes à partir de l'ébullition

Stérilisation avec appareil électrique

- Le temps de stérilisation dépend de l'appareil
- Les biberons doivent être installés comme indiqué sur la notice de votre appareil

Stérilisation au micro-ondes

- Vérifier la compatibilité du matériel
- Placer le tout dans le micro-ondes et régler ce dernier en suivant les indications du fabricant

Stérilisation à froid :

- Mettre un comprimé de stérilisation dans un volume d'eau (volume selon la marque de comprimé)
- Mettre les biberons démontés dans cette solution pendant minimum 20 minutes, ne pas rincer
- Cette solution est valable 24 heures



Conservation du lait

Règles de base

- Après avoir tiré votre lait, rebouchez le biberon.
- Collez une étiquette au nom de votre enfant, en indiquant la date et l'heure du recueil.
- Pensez à prévenir le médecin si vous prenez des traitements particuliers ou si vous présentez de la fièvre.
- Mettez le biberon rapidement au réfrigérateur, dans la zone la plus froide. (Entre 0° et 4°C), à un endroit dédié, surtout pas dans la porte. À la maison, pensez à nettoyer le réfrigérateur une fois par semaine.
- Ne recongelez jamais du lait décongelé.
- Ne mélangez jamais du lait fraîchement recueilli avec du lait congelé.
- Ne remplir le biberon qu'aux trois-quarts (volume augmenté par la congélation)
- Ne jamais réchauffer du lait au micro-onde (dégradation des vitamines et dénaturation des protéines du lait, risque de brûlures)

Pour le transport à l'hôpital :

Mettez les biberons bouchés dans une glacière propre, contenant plusieurs pains de glace ou packs de réfrigération. Le transport doit être le plus rapide possible. Placez les biberons étiquetés, dès votre arrivée dans le service, dans le réfrigérateur ou congélateur prévu à cet effet.

Durées de conservation :

Selon les établissements et services votre lait frais sera utilisé à l'hôpital dans les 24h qui suivent le recueil. Si cela n'est pas possible, il sera alors congelé dans le service ou il vous sera restitué pour congélation à votre domicile.

À la maison :

Durées de conservation du lait de femme*		
Lait fraîchement tiré	À température ambiante (19 à 22°C)	4h
	Au réfrigérateur (0 à + 4°C)	48h
	Après stockage à + 4°C	1h
	Au congélateur à -18°C	4 mois
Décongélation	Au réfrigérateur au moins 6h avant la consommation	
Lait décongelé et non réchauffé	Au réfrigérateur	24h
	À température ambiante	1h
Lait réchauffé	Chauffe biberon à sec	30 minutes
	À température ambiante	1h

* Recommandations de l'AFSSA (Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments)
Octobre 2015

Don de lait :

Si vous avez une « production » de lait importante, il est possible de faire don d'une partie de celle-ci au lactarium en vue de permettre à d'autres enfants de pouvoir bénéficier de lait de femme. Votre lait sera congelé au sein du service. Un questionnaire vous sera remis pour déterminer si vous êtes éligible au don de lait. Une prise de sang sera également faite pour vérifier vos sérologies.

Ce don est anonyme et gratuit. Une fois le don effectué, il sera impossible de le récupérer pour allaiter votre propre enfant.

La collecte du lait peut se faire soit dans le service ou votre enfant est hospitalisé ou à votre domicile selon votre convenance.

Pour la région Île-de-France, il existe un seul lactarium, rattaché à l'hôpital Necker.

Son personnel est à votre écoute pour toute question ou conseil et vous reçoit en consultation.

Coordonnées du Lactarium Régional d'Ile de France :

■ Adresse : **Hôpital Necker-Enfants malades**

Pôle mère-enfant Laennec - 1er sous-sol

149 rue de Sèvres - 75015 Paris

Tél : 01 71 19 60 47

@ : lactarium.idf@nck.aphp.fr

Site web: lactarium-idf.aphp.fr

Du lundi au vendredi de 8h30 à 16h00 (sauf jours fériés)

Moyens d'accès :

Bus : lignes 28, 39, 70, 82, 87, 89, 92

Métro : lignes 10 et 13 (Duroc), 6 (Sèvres-Lecourbe, Pasteur), 12 (Falguière, Pasteur)

Ont participé à l'écriture de ce livret :

Lauriane Cremer, Emilie Perennec, Valérie Dubuche, Christine Dutot, Marie Bloquet, *GHT Grand Paris Nord-Est*

Teresa Ribeiro, *Jean Verdier*

Anne-Sophie Dejoie et Manuela Briand, *Réseau Nef*

Remerciements :

Merci au réseau NEF pour l'initiative et son soutien lors de la création de ce livret.

Merci à l'équipe des secteurs de néonatalogie du GHEF du site de Meaux d'avoir partagé avec nous son travail.

Merci aux participants des établissements hospitaliers d'Aulnay sous-bois, Bondy, Montfermeil et Montreuil-sous-bois.



Groupement Hospitalier de Territoire

Grand Paris Nord-Est

Aulnay-sous-Bois - Le Raincy-Montfermeil - Montreuil



CHI
Robert
Ballanger

Boulevard Robert Ballanger
93 600 Aulnay sous Bois

GHI
Le Raincy-
Montfermeil

10 rue du Général Leclerc
93 370 Montfermeil

CHI
André
Grégoire

56 boulevard de la Boissière
93 100 Montreuil