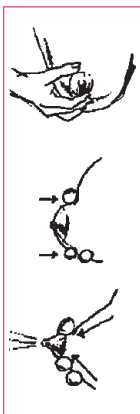


Tirer le lait à la main : la technique

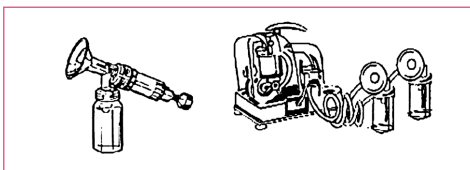
- Lavez-vous toujours les mains.
- Massez votre sein.
- Prenez votre sein dans la main (main droite pour le sein droit), placez vos doigts de 2 à 4 cm à côté de l'aréole (vous pouvez maintenant sentir le tissu glandulaire), votre pouce en haut et le reste de vos doigts en bas.
- Poussez maintenant vos doigts vers votre poitrine, rapprochez votre pouce et votre index et faites un mouvement de traite (d'avant en arrière) sans les serrer.
- Répétez ce mouvement et bougez vos doigts régulièrement pour que tout le tissu glandulaire soit massé.
- Le lait peut mettre un certain temps à couler.



Tire-lait électrique : la technique

Si une expression prolongée est nécessaire, un tire-lait électrique peut être la solution.

- Lavez-vous toujours les mains.
- Massez vos seins.
- Ensuite, placez le plastron du flacon contre votre sein de manière à ce que le mamelon soit bien placé au milieu et n'entre pas en contact avec l'embout en plastique. Il se peut que vous aurez besoin d'une taille différente. Rappelez-vous : l'extraction ne peut pas être douloureuse.
- Tirez de préférence sur les deux seins en même temps jusqu'à ce que le lait coule. Vous pouvez louer un tire-lait à la mutuelle ou à la pharmacie.



Évitez les tétines

Afin de donner à votre bébé la possibilité d'apprendre la bonne technique d'allaitement, ainsi que de s'assurer qu'il stimule pleinement votre production de lait, il est conseillé d'éviter les tétines jusqu'à ce que l'allaitement ait bien commencé. Si vous devez tirer le lait pour votre bébé pendant les premiers jours (manuellement ou électriquement), nous vous recommandons de donner votre lait maternel à votre bébé avec une petite tasse ou une cuillère pour éviter la confusion entre le mamelon et la tétine.

Stockage et réchauffement du lait maternel

CONSERVER LE LAIT FRAÎCHEMENT TIRÉ

À température ambiante : 4 heures

Réfrigérateur : 3 à 5 jours à 4 °C à l'arrière du réfrigérateur

Congélateur au réfrigérateur : 2 semaines à -15°C

Au réfrigérateur avec sa propre porte : 3 à 6 mois à -18°C

Congélateur : 6 à 12 mois à -20°C

DÉCONGÉLATION DU LAIT MATERNEL

Laissez décongeler le lait maternel congelé au réfrigérateur (à utiliser dans les 24 heures) ou sous l'eau courante (à utiliser immédiatement, ne pas conserver). **Ne décongelez JAMAIS le lait maternel dans le four à micro-ondes. Ne JAMAIS recongeler du lait décongelé.**

RECHAUFFEMENT DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel fraîchement tiré reste à bonne température si vous le donnez dans les 6 heures. Il n'est donc pas nécessaire de faire réchauffer le lait pendant cette période. Si le lait maternel est réfrigéré, vous pouvez le réchauffer au bain-marie ou dans un chauffe-biberon. **Ne faites JAMAIS réchauffer le lait dans le four à micro-ondes.**

Cette brochure d'information a été rédigée par les consultantes en lactation et les sages-femmes de la Clinique Saint-Jean à Bruxelles.

Nous sommes toujours à votre disposition pour toute question complémentaire. N'hésitez pas à contacter notre équipe, tant pendant votre séjour à la Clinique qu'après.

Consultations d'allaitement à la Clinique Saint-Jean.

Les mardis et jeudis de 13h30 à 18h ou tous les jours en cas d'urgence.

Possible à partir du 6^{ème} jour après l'accouchement jusqu'à 1 an. Prenez rendez-vous via le Contact Center (02/221.92.21).

Après votre séjour, nous ferons en sorte qu'une sage-femme indépendante se rende à votre domicile pour un suivi complémentaire.

Vous pouvez aussi vous joindre à un groupe de mères pour partager vos expériences sur l'allaitement et la maternité. Renseignez-vous auprès de votre sage-femme.

Maternité - Site Botanique

Boulevard du Jardin Botanique 32 | 1000 Bruxelles

T 02 221 92 21 | www.clstjean.be

Allaitement maternel

Conseils utiles pour un bon début



Kliniek SINT-JAN
Clinique SAINT-JEAN

www.clstjean.be

Une belle aventure est sur le point de démarrer...

L'allaitement est la suite naturelle et logique de la grossesse et de l'accouchement. Le lait maternel est l'aliment le plus adapté, le plus naturel et le plus idéal pour votre bébé. De plus, il offre de nombreux avantages pour la santé des deux parties. Par exemple, l'allaitement maternel protège la mère et l'enfant contre toutes sortes de maladies. La Clinique Saint-Jean a une politique claire en matière d'allaitement, connue de tous les soignants. Dans cette brochure nous vous donnons quelques conseils pratiques qui vous aideront dans votre parcours.

Être ensemble = être un

Il est important que votre bébé profite du contact peau à peau pendant une heure immédiatement après l'accouchement. La substance ocytocine libérée dans l'organisme a un effet positif sur le début d'une période d'allaitement exclusive de 6 mois et sur la relation mère-enfant. Il assure une température et un rythme cardiaque stables, car le bébé devient calme en entendant les battements de cœur de sa maman. Il est important que la maman reste près de son bébé pendant le séjour, tant le jour que la nuit. C'est ce qu'on appelle le "rooming in". Cela crée un premier lien de confiance. Lorsque le bébé naît par césarienne, le premier contact peau à peau se fait avec l'autre parent.

Gardez un œil sur votre bébé, pas sur votre montre !

La meilleure façon de nourrir votre bébé est à la demande. Cela signifie que vous allaitez votre bébé autant qu'il vous le demande.

Pendant les premières semaines de vie, il est préférable que votre bébé boive 8 à 12 fois par 24 heures. Pendant les premiers jours, vous nourrissez votre bébé avec du colostrum. Ce type de lait maternel est facilement digestible, pauvre en matières grasses et très riche en anticorps. Le contenu de l'estomac étant petit, le bébé voudra boire souvent. Au bout de trois à quatre jours, le lait de transition apparaît. Les repas de nuit sont très importants pour le développement de votre bébé ainsi que pour maintenir la production à long terme.

Pourquoi ? La nuit, l'hormone productrice de lait (= prolactine) dans le sang est à son maximum, ce qui signifie qu'une grande quantité de lait est produite en peu de temps et que votre bébé doit boire moins. De plus, la prolactine donne une sensation de langueur, ce qui signifie que vous vous endormerez rapidement après avoir nourri.



Laissez votre bébé décider lui-même de la durée de l'allaitement. Entre la période de sommeil léger et le réveil, votre bébé envoie déjà beaucoup de signes de faim pendant les premiers jours. N'hésitez donc pas à allaiter aux signes suivants de votre bébé :

- Cligner des yeux ou les ouvrir de temps en temps.
 - Bouger les bras et les jambes, faire des grimaces et porter les mains à la bouche.
 - Faire de petits bruits et tirer la langue.
 - Les pleurs sont les derniers signes de faim et doivent être évités.
- Un bébé qui boit suffisamment aura souvent des couches mouillées et ira également à selle quelques jours après la naissance. Le poids sera également suivi de près. Il est tout à fait normal que votre bébé perde du poids au début. Un bébé peut perdre au maximum 10 % de son poids de naissance.

Mise au sein

Vous choisissez la position d'alimentation qui vous semble la plus confortable. Les sages-femmes et les infirmières vous aideront à le faire dans l'heure qui suit la naissance et par la suite autant que nécessaire. Il est important que vous souteniez bien votre bébé et que vous gardiez sa bouche près du mamelon. Différentes positions sont possibles : position de la madone, position de la madone inversée, position du ballon de rugby, position couchée (biological nurturing), position latérale. Il faut parfois un certain temps avant que votre bébé ne commence à boire lorsque vous lui offrez le sein.

Pour assurer un processus d'alimentation sans heurts, il est préférable d'appliquer les étapes suivantes :



- Mettez-vous à l'aise pour vous asseoir ou vous allonger, massez vos seins.
- Allongez votre bébé près de vous, le ventre contre votre ventre, le visage vers votre poitrine.
 - Le nez est au niveau du mamelon.
 - Appuyez doucement sur le haut du dos pour que la tête du bébé puisse s'étirer vers l'arrière.
- Touchez sa lèvre supérieure avec votre mamelon.
- Si sa bouche s'ouvre largement, mettez-le en un seul mouvement.
- Votre bébé prendra le mamelon et une grande partie de l'aréole dans la bouche.
- La lèvre inférieure est joliment recourbée vers l'extérieur.
- Le menton est pressé contre la poitrine.

Si le bébé est correctement couché, vous ne devriez pas ressentir de douleurs constantes.

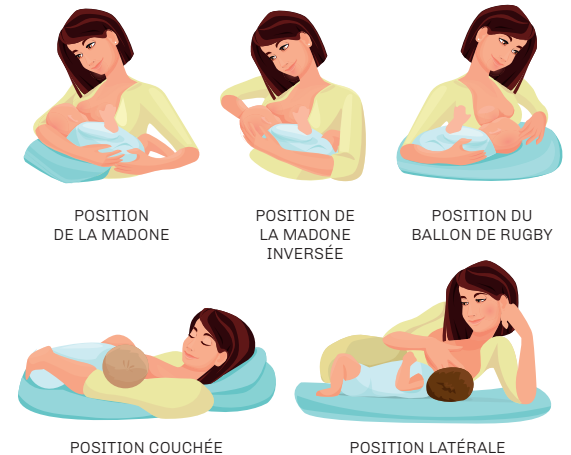
- Si nécessaire, vous pouvez soutenir votre sein avec la main.

- Si le bébé est satisfait d'un sein et qu'il libère le mamelon lui-même, proposez-lui le deuxième sein.

Si votre bébé a besoin d'une stimulation supplémentaire, vous pouvez le changer ou le câliner.

Uniquement du lait maternel jusqu'à l'âge de six mois

L'alimentation complémentaire avec du lait en poudre n'est en principe pas nécessaire, sauf si elle est médicalement indispensable. L'alimentation artificielle perturbe la maturation du tractus gastro-intestinal du nouveau-né et peut même provoquer des réactions allergiques en petites quantités. En principe, chaque mère dispose d'une quantité suffisante de lait maternel, à condition qu'elle soit correctement accompagnée. La quantité et la composition du lait maternel restent adaptées aux besoins du bébé. L'alimentation complémentaire mine la confiance en soi et perturbe le processus de l'offre et de la demande. Vous pouvez continuer à allaiter après six mois en combinaison avec des aliments solides.



Si votre bébé ne peut ou ne veut pas boire...

Tirer le lait est la meilleure solution pour démarrer la production de lait et continuer à offrir du lait à votre bébé, si cela n'est pas possible tout de suite ou si vous êtes séparée de lui en raison de certaines circonstances.

Même si vos seins sont très tendus pendant les jours de gestation, le pompage manuel est un moyen de les soulager et de prévenir l'inflammation des seins.

Dès le premier jour après la naissance, vous pouvez stimuler votre production de lait en tirant le lait au moins 8 fois en 24 heures, 1 fois (ou plus) la nuit. Le pompage peut être effectué manuellement ou électriquement. Nous préférons le faire à la main les premiers jours.

Dans les deux cas, il est préférable de respecter les principes de base suivants :

- Prenez une position confortable.
- Recherchez une atmosphère calme. Éteignez votre téléphone, si nécessaire, demandez à votre visiteur de quitter la chambre.
- Si vous êtes séparée de votre bébé, une photo ou un vêtement de votre bébé peut améliorer le réflexe.
- Plus vous tirez le lait, plus la production de lait sera adéquate.