

J'allaite mon bébé

Table des matières

QUAND PUIS-JE PROPOSER LE SEIN A MON BEBE ?	2
COMMENT EXPRIMER/ TIRER MON LAIT MANUELLEMENT ?	3
MON BEBE EST-ELLE BIEN POSITIONNEE AU SEIN ?	3
COMMENT SAVOIR SI ELLE A CORRECTEMENT PRIS LE SEIN EN BOUCHE ?	4
<i>Si vous souhaitez dégager le nez de votre bébé</i>	4
<i>Si sa lèvre inférieure n'est pas bien retroussée</i>	4
UNE AUTRE TECHNIQUE DE PRISE EN BOUCHE : LE NIPPLE FLIP	5
COMMENT ETRE SURE QUE MON BEBE TETE EFFICACEMENT ?	5
QUE FAIRE SI LA SUCCION NE SEMBLE PAS EFFICACE ?.....	6
QUE FAIRE EN CAS DE MAMELONS DOULOUREUX ?	6
SI VOS MAMELONS SONT TROP DOULOUREUX, ET/OU QUE VOUS VOYEZ UNE CREVASSE APPARAÎTRE.....	7
POSITIONS D'ALLAITEMENT	7
POURQUOI EST-IL IMPORTANT DE CHANGER REGULIEREMENT DE POSITION D'ALLAITEMENT LES 1ERS JOURS ?.....	7
- <i>Pour éviter les crevasses du mamelon</i>	7
- <i>Pour prévenir les engorgements trop importants</i>	7
- <i>Pour stimuler votre lactation</i>	7
SIGNES D'UN ALLAITEMENT EFFICACE ET RYTHME DU BEBE ALLAITE	9
AI-JE DU LAIT EN QUANTITE SUFFISANTE ?	9
DE LA NAISSANCE A LA MONTEE DE LAIT	9
A PARTIR DE LA MONTEE DE LAIT ET DURANT TOUT LE 1 ^{ER} MOIS	9
QUE FAIRE EN CAS D'ENGORGEMENT LES 1ERS JOURS ?	10
TECHNIQUE DU VERRE D'EAU CHAUDE	10
EXPRESSION MANUELLE DU LAIT MATERNEL	10
APPLICATIONS LOCALES.....	10
VIDEOS	11

NB:

- Dans ce document le bébé sera désigné indifféremment par le pronom personnel *il* ou *elle*.
- Vous trouverez la liste de toutes les vidéos illustrant les différentes techniques et chapitres en dernière page de ce document

Quand puis-je proposer le sein à mon bébé ?

De 0 à 3 mois, le sommeil du nourrisson est constitué de cycles de 50 minutes, chacun composé de 2 phases : 1 phase de sommeil agité/léger puis 1 phase de sommeil calme. Bébé peut enchaîner 2-3 cycles et sommeille ainsi 3-4h avant de se réveiller en fonction de ses besoins primaires (boire, manger, faire pipi/caca).

- En **sommeil agité**, bébé bouge ses bras et jambes, elle est tonique, sa respiration irrégulière, elle fait des petits bruits. Son visage est animé par de petits mouvements, elle peut parfois ouvrir les yeux.
- En **sommeil calme**, bébé ne bouge pas, son visage est détendu, ses muscles relâchés, sa respiration calme. Quelques petits mouvements de succion peuvent ponctuer cette sérénité de temps en temps.

Les 1ères semaines **l'allaitement se fait à l'éveil**, c'est-à-dire dès que votre bébé montre des signes d'éveil calme.



- En **éveil calme**, bébé bouge un peu, il ouvre tranquillement sa bouche, il cherche en tournant sa tête, il est calme et attentif, il regarde le monde autour de lui
- En **éveil agité**, il montre activement qu'il veut téter : il s'étire, ses mouvements sont plus vifs, il claque des lèvres, il porte ses mains à la bouche, en tournant vivement la tête pour chercher le sein.
- **Signes tardifs** : il pleure, est agité, il devient rouge et s'énerve. Il devient plus difficile de mettre bébé au sein.

N'attendez pas qu'elle pleure ou crie : il est **beaucoup plus facile de mettre au sein votre bébé tant qu'elle est encore calme.**

Si elle s'énerve et ne sait pas correctement prendre votre sein en bouche :

- faites une pause : prenez-la en **peau-à-peau** pour apaiser tout le monde
- **prenez le relais à votre conjoint.e** pour le peau-à-peau
- **exprimez votre lait manuellement et donnez-lui à la petite cuillère** : bébé sera un peu rassasiée et donc plus calme pour la mise au sein.

Comment exprimer / tirer mon lait manuellement ?

(vidéo n°2



- lien en fin de document)

- Installez-vous confortablement après vous être lavée les mains
- Vous pouvez masser votre poitrine doucement, cela permettra de vous détendre et de faciliter l'écoulement de lait
- **Placez votre pouce et votre index de part et d'autre de votre aréole (à 1 bon cm de distance)**
- Avec vos doigts et sans les faire glisser, initiez un **mouvement horizontal, en direction de la cage thoracique** : vous allez ainsi englober entre vos doigts une grande partie de la glande mammaire et non uniquement le mamelon et l'aréole
- **Pressez et massez le tissu mammaire entre vos doigts doucement et en direction du mamelon (sans l'allonger !)**



- Relâchez vos doigts
- **Répétez le mouvement en rythme**
- Tournez régulièrement autour de l'aréole pour bien drainer l'ensemble de la glande mammaire
- Exprimez votre lait tant que du colostrum/ du lait sort : souvent **5-10 minutes les 1ers jours**, 15 minutes par après.

Mon bébé est-elle bien positionnée au sein ?

(vidéos n°1



et 6



- liens en fin de document)

Une des positions les plus simples pour apprendre est la **Madone inversée**

Vous soutenez votre bébé derrière la nuque, avec votre main et le bras opposé au sein que vous donnez.

Par exemple, si vous donnez le sein droit, soutenez votre bébé avec le bras gauche.

Avantages

Vous voyez bien l'ouverture de sa bouche et pouvez l'amener aisément vers le sein. Vous pouvez contrôler qu'elle prend correctement votre mamelon et aréole en bouche.



Madone inversée

Comment savoir si elle a correctement pris le sein en bouche ?

(vidéos n°3

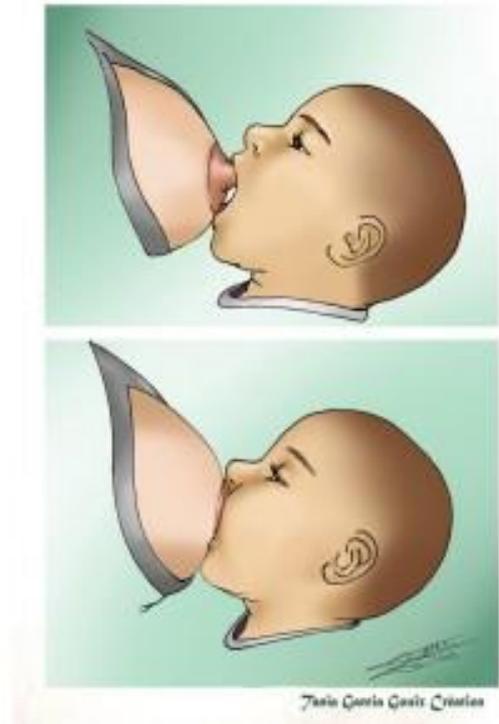


et 1



- liens en fin de document)

- Installez-vous d'abord confortablement dans la position souhaitée
- Pour plus de facilité, tenez votre bébé avec votre main derrière sa nuque et ses épaules (pas sa tête)
- **Caressez avec votre mamelon l'espace entre le nez et la lèvre supérieure de bébé**
- Attendez que **bébé ouvre bien grand sa bouche**, comme pour bâiller, tête légèrement inclinée vers l'arrière
- A ce moment-là, **amenez-la d'un mouvement vif vers le sein** pour qu'il le prenne en bouche
- Elle doit prendre le **mamelon en entier ainsi qu'une partie de l'aréole** (« grosse bouchée »)
- **Son menton est collé au sein**
- Sa lèvre inférieure est retroussée, ou les 2.



Le nez de votre bébé est épaté, pour lui permettre de respirer par les côtés quand elle tête. *Il est donc inutile de mettre le doigt sur votre sein pour faire un creux.* Au contraire, vous risquez de créer un engorgement en appuyant sur un canal lactifère (canal qui amène le lait jusqu'au mamelon), ou de blesser votre mamelon en tirant dessus.

Si vous souhaitez dégager le nez de votre bébé, **appuyez sur les fesses avec votre coude pour la repositionner** : cela collera son menton au sein et dégagera les narines de bébé.

Si sa lèvre inférieure n'est pas bien retroussée : appuyez doucement sur son menton vers le bas pour que sa bouche s'ouvre plus grand et que sa lèvre se retroussé vers le bas.

Une autre technique de prise en bouche : le [Nipple Flip](#)

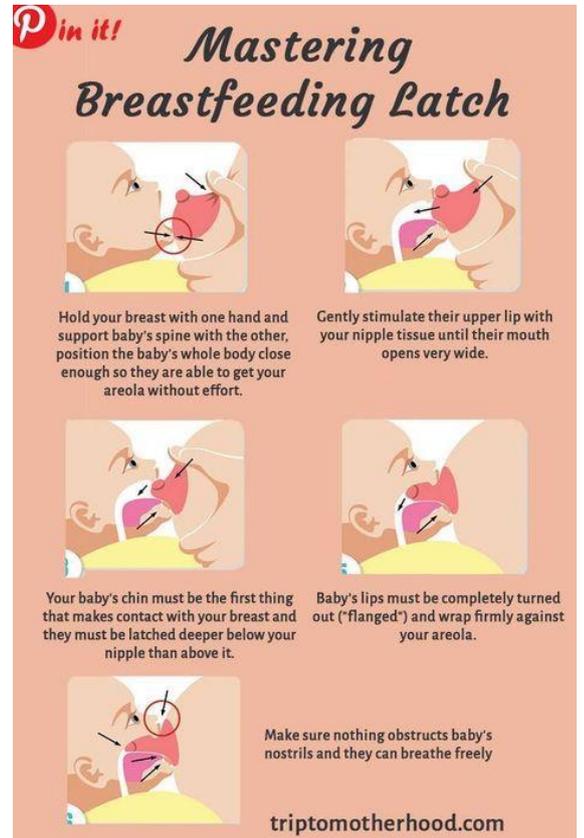
(vidéo n°8



- lien en fin de document)

Vous trouverez peut-être plus facile de mettre votre bébé au sein de cette manière :

- collez le menton de bébé à votre sein, nez au niveau du mamelon
- avec la main formant un C, tenez le sein qui va allaiter
- avec l'index, comprimez l'aréole juste au-dessus du mamelon, afin de faire pointer le mamelon vers le haut
- dès que bébé ouvre grand sa bouche (comme pour bailler), glissez, avec votre index, le mamelon et le sein à l'intérieur de la bouche de bébé



Comment être sûre que mon bébé tète efficacement ?

(vidéos n°4



et n°1



- liens en fin de document)

- Elle est positionnée correctement au sein et **vous observez le mouvement de succion jusqu'à ses tempes** et ses oreilles, qui bougent.
- Vous pouvez ressentir une petite douleur en début de tétée les premières semaines mais elle ne doit pas durer l'ensemble de la tétée ni vous empêcher d'être confortable.
- **Vous entendez et/ou voyez votre bébé avaler du lait** : vous observez un certain rythme de succion/déglutition, ainsi qu'un petit mouvement de pause au niveau de son menton quand elle déglutit.
- **Il n'y a pas d'autre bruit** que celui de la déglutition : pas de claquement, pas de bruit d'air qui passe etc.
- Au début de la tétée, le **rythme de succion est rapide, puis il se ralentit une fois le réflexe d'éjection** : le **rythme de succion devient alors plus ample**, avec des pauses de temps en temps.
- Vous sentez vos **seins plus souples à la fin de la tétée**.
- En fin de tétée, quand bébé se retire du sein, **votre mamelon n'est pas déformé**.

Que faire si la succion ne semble pas efficace ?

Si bébé s'endort au sein, pour le stimuler :

- Grattez doucement la plante de ses pieds, sa nuque
- **Changez sa couche**
- Mettez-le en **peau-à-peau** pour la tétée
- **Changez de sein** : vous pouvez changer de sein très souvent, comme un **essuie-glace**
- Faites la [compression douce du sein](#) dès que bébé s'endort et se met à « tétouiller » au lieu de téter efficacement : cela facilite le transfert du colostrum/lait et aide à bien vider le sein



Prenez votre sein à pleine main, le pouce loin de l'aréole. Pressez votre sein entre les doigts comme pour comprimer une éponge, assez fort pour augmenter la pression dans le sein mais sans que ce soit douloureux.

Cela ne devrait pas changer la forme de votre aréole.

Vous compressez doucement votre sein pendant que bébé tète. Vous l'entendez alors de nouveau avaler du lait.

Quand bébé pause, vous relâchez la pression, puis vous reprenez quand il se remet à téter etc.

(vidéo n°5



- lien en fin de document)

Que faire en cas de mamelons douloureux ?

(vidéo n°1



- lien en fin de document)

Pour que vous puissiez allaiter, votre corps secrète entre autres 2 hormones majeures : la prolactine (qui permet de produire le lait) et l'ocytocine (qui permet d'éjecter le lait).

Lors de la mise en place de lactation, la très grande quantité de prolactine dans votre organisme et le rythme intense de succion peut engendrer une sensibilité accrue de vos mamelons. En tout début d'allaitement il arrive donc fréquemment qu'une jeune mère ressente une douleur lors de l'accrochage du bébé au sein, mais cette sensation ne doit pas durer toute la tétée ni au-delà des premières semaines d'allaitement.

Pour prévenir cela :

- prenez le temps de **vous installer confortablement**
- prenez le temps d'**attendre que bébé ouvre bien grand sa bouche avant de l'accrocher au sein**
- prenez l'habitude de **toujours étaler la dernière goutte de lait en fin de tétée sur votre mamelon** (les crèmes à base de lanoline 100% sont aussi intéressantes)

- **si vous avez mal lors des tétées, parlez-en** à votre sage-femme : l'allaitement doit devenir confortable pour vous et votre bébé !

Si vos mamelons sont trop douloureux, et/ou que vous voyez une crevasse apparaître

- **revoyez avec votre sage-femme la prise en bouche du sein, l'ouverture de bouche de bébé, la position d'allaitement.** Ne restez pas seule avec ce problème.
- consultez un **ostéopathe** pour votre bébé : les tensions au niveau du cou et de la mâchoire sont une des premières causes de mauvaise ouverture de bouche et donc de douleur du mamelon !

Parlez avec votre sage-femme des différentes [aides à la cicatrisation de vos mamelons](#) afin qu'elle vous suive de près jusqu'à guérison complète :

- **compresses de lait maternel**
- **coquillages d'allaitement (en nacre)**
- **coupelles d'argent**
- **mise au repos de vos seins au repos pendant 24-48h** le temps que la cicatrisation démarre et pendant ce temps-là tirer votre lait au moins 8x/24h, en double pompage, avec tire-lait électrique
- Les bouts de seins en silicone ne sont pas les plus adaptés pour ce genre de situation.
- **compresses hydrogel**
- **crèmes cicatrisantes**
- **miel médical**

Positions d'allaitement

Pourquoi est-il important de changer régulièrement de position d'allaitement les 1ers jours ?

- Pour éviter les crevasses du mamelon : selon la position, le point de frottement du mamelon contre le palais de votre bébé diffère
→ changer de position à chaque tétée empêche les frottements répétés au même endroit
- Pour prévenir les engorgements trop importants : en tétant, bébé draine plus particulièrement la zone qui est sous son menton
→ en changeant de position, chaque partie du sein sera efficacement drainée
- Pour stimuler votre lactation
→ Un sein bien vidé saura bien se remplir ensuite !

Voici quelques exemples de position d'allaitement. Les sages-femmes de notre équipe sont là pour vous accompagner dans cet apprentissage, n'hésitez pas à nous demander (*vidéo n°6 de document*)



- *lien en fin*

Positions d'Allaitement



Madone



Madone inversée

Petits Trucs!

- ♥ Les lèvres de bébé doivent être bien retroussées ♥
- ♥ Une grande partie de l'aréole doit être dans la bouche de bébé, le mamelon pointant vers son palais ♥
- ♥ N'hésite pas à repositionner bébé si tu es inconfortable! Pour briser la succion, introduit ton petit doigt dans le coin de sa bouche ♥
- ♥ Emmène bébé au sein, et non le sein à bébé ♥
- ♥ Garde le dos bien appuyé ♥
- ♥ Offre le sein dès les premiers signaux de faim; bâillements, étirements, sort la langue... ♥



Califourchon



Football



Biologique



Allongée

@la.doula

Signes d'un allaitement efficace et rythme du bébé allaité

Ai-je du lait en quantité suffisante ?

Une bonne production de lait se fait **en mettant bébé au sein fréquemment, sans restriction de durée par sein et sans vouloir imposer de rythme particulier** le 1^{er} mois notamment.

Elle est liée aussi à la **prise correcte du sein en bouche** pour un transfert de lait efficace.

(vidéos n°3  n°6  et n°1  - liens en fin de document)

Les tisanes d'allaitement et autres aliments galactogènes ne doivent pas être pris en systématique ni en continu. Ils peuvent être utiles pour les pics de développement de bébé à 3 semaines, 6 semaines et 3 mois de vie par exemple.

Seule la prise de **fenugrec** (2 gélules x3 /24h) a été prouvée scientifiquement comme étant efficace dans l'augmentation de la production lactée. Il n'y a pas eu d'étude sérieuse menée concernant le malt d'orge, les amandes/cacahuètes, graines de fenouil, anis etc....

De la naissance à la montée de lait

Vous savez que votre allaitement est efficace au sein si :

- Bébé tète au moins **8x/24h** (au moins 6x le jour de la naissance)
- Une tétée dure au total en moyenne 20 à 45 min, en ayant proposé les 2 seins
- **Vous voyez et/ou entendez votre bébé déglutir**
- Ses urines sont bien claires
- Ses selles sont d'abord noires et gluantes (c'est le méconium), puis elles deviennent plus molles et vert foncé/marron (selles de transition)

A partir de la montée de lait et durant tout le 1^{er} mois

- Idéalement, **au moins 10-12 tétées/ 24h** jusqu'à la reprise du poids de naissance de bébé **puis au moins 8 tétées/24h** le 1^{er} mois.
- **Au moins 5-6 pipis** par jour : les urines sont bien claires, les langes sont lourds
- **Au moins 2-3 cacas** par jour : les selles sont molles/grumeleuses (voire liquides), de couleur jaune d'or/orange
- **Les tétées sont fréquentes et souvent irrégulières** : les 6 1^{ères} semaines, elles sont souvent regroupées en grappes (tétées rapprochées), surtout en fin de journée
- **Vous entendez bien votre bébé déglutir, selon un rythme régulier**

« Dès la naissance, l'allaitement n'a pas à être limité : ni intervalle particulier entre 2 tétées, ni chronométrage de la tétée » (LLL 2005)

Que faire en cas d'engorgement les 1ers jours ?

Ces techniques peuvent être utilisées **souvent** (jusqu'à 1 fois par heure) **mais pas trop longtemps à la fois** (3 à 5 minutes, selon votre ressenti) : ceci afin de vous soulager, sans sur-stimuler.

Technique du verre d'eau chaude

(vidéo n°7



- lien en fin de document)

Remplissez un verre à ras-bord d'eau bien chaude mais non brûlante
Appliquez-le sur le sein : le mamelon est dans l'eau, le verre entoure l'aréole
Un vide se crée et du lait coule dans l'eau (cela peut prendre quelques minutes).
Massez doucement votre sein, en direction du mamelon, vous pouvez aussi appuyer gentiment sur les zones indurées pour les drainer.

Expression manuelle du lait maternel

(cf le chapitre ad-hoc en début de document + vidéo n°2



- avec lien en fin de document)

Pour soulager un engorgement, exprimer votre lait manuellement pendant maximum 5 min pour assouplir votre sein sans le vider complètement

Applications locales

Pour diminuer l'œdème de la congestion mammaire liée à la montée laiteuse, vous pouvez également appliquer localement :

Du FROID avant et/ou après la tétée

- cool pack
- sachets de petits pois congelés (préparés en 4 petits que vous pouvez disposer sur et sous chaque sein)

Du CHAUD avant la tétée

- hot pack
- douche chaude, gant d'eau chaude

Des feuilles de CHOU BLANC après la tétée

- feuilles chiffonnées
- sur l'ensemble des seins (sauf mamelons)

Des cataplasmes d'ARGILE après la tétée

- sur l'ensemble des seins (sauf les mamelons)
- étaler une bonne couche (1 cm), rincer à l'eau chaude après 15 minutes

Vidéos

1. Découvrir l'allaitement – les bases (Sikana.tv)		
https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding		SCAN ME
2. Expression manuelle du lait maternel (Global Health Media)		
https://globalhealthmedia.org/videos/exprimer-et-conserver-le-lait-maternel/		SCAN ME
3. Prise en bouche (Global Health Media)		
https://globalhealthmedia.org/videos/lallaitement-maternel-et-la-bonne-prise-de-sein-2/		à 1min11 SCAN ME
4. Signes d'une succion efficace (Sikana.tv)		
https://www.youtube.com/watch?v=n79q5hf54jg		SCAN ME
5. Compression douce du sein (La Leche League France)		
https://www.lllfrance.org/images/stories/videos/good-drinking-with-compressions.mp4		SCAN ME
6. Positions d'allaitement (Global Health Media)		
https://globalhealthmedia.org/videos/positions-dallaitement-au-sein-2/	Madone inversée à 0min45	 SCAN ME
7. Technique du verre d'eau chaude (La Leche League France)		
https://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/videos/1874-engorgement		SCAN ME
8. Nipple Flip		
https://www.youtube.com/watch?v=gvvhMih8ThM	à 0min20	 SCAN ME

Sources

- Dossiers de l'Allaitement, La Leche League France <https://www.lllfrance.org>
- La prise du sein, Dr J. Newman et T. Pitman, Ed. du Hêtre 2010
- Traité de l'Allaitement Maternel, N. Mohrbacher, Ed. Ligue La Leche 2006
- Cours de préparation à l'examen IBCLC, H. Bonneau, 2014-2015
- Vidéos et fonds documentaire La Leche League France <https://www.lllfrance.org>
- Vidéos Global Health Medias sur l'allaitement : en anglais, français et autres langues : <https://globalhealthmedia.org/topic/breastfeeding/>
- Vidéos Sikana « Découvrir l'allaitement », en anglais, français et autres langues : <https://www.sikana.tv/fr/health/learn-the-basics-of-breastfeeding>