

## Pour bien démarrer son allaitement à la maternité

1. Favorisez le dialogue avec la sage-femme et l'équipe soignante.

Dites ce que vous voulez faire (peau à peau, tétée précoce, tétées à volonté, éviter les compléments...ou tout autre chose en fonction de ce que vous souhaitez).

2. La première tétée dans les 2 premières heures de vie est un moment idéal pour démarrer l'allaitement (c'est un moment propice pour bébé et commencer tôt favorise la lactation).
3. Gardez votre bébé proche de vous, privilégiez le peau à peau qui favorise les réflexes du bébé et vous aide à percevoir les moments où bébé est prêt à téter.
4. N'attendez pas les pleurs pour lui proposer le sein.
5. Tétées fréquentes, au minimum 8 à 12 par 24h en vous aidant de ses rythmes physiologiques pour maximiser les prises.
6. Installez-vous confortablement à chaque tétée en veillant à votre confort et en vérifiant que le corps de bébé est au plus près du votre, la bouche grande ouverte, la langue qui passe sous le mamelon.
7. Reposez-vous, buvez à votre soif, mangez équilibré, appuyez-vous sur les gens qui vous font du bien, faites-vous confiance.

## L'allaitement au retour à la maison

*A votre retour à la maison, vous pouvez vous assurer du bon déroulement de votre allaitement en étant à l'écoute de vos besoins et en observant votre bébé. Voici quelques repères qui peuvent vous aider :*

### Quelques repères pour s'assurer que tout se passe bien :

- ☑ Le bébé tète au moins 8 à 12 fois par jour.
- ☑ Le bébé a au moins 3 selles jaunes d'or abondantes et liquides avec des grumeaux chaque jour (après la montée laiteuse).
- ☑ On entend le bébé avaler (attention, ce ne sont pas des claquements de langues mais des bruits de déglutition).
- ☑ Une fois que le bébé a le sein en bouche, les mamelons ne sont pas douloureux.
- ☑ Une pesée hebdomadaire permet de s'assurer que la prise de poids est satisfaisante.

### Les signes qui doivent vous inciter à consulter :

- ☑ Moins de 3 selles par jour pendant les 2 premiers mois.
- ☑ Selles ne correspondant pas à des selles d'allaitement.
- ☑ Mamelons douloureux.
- ☑ Bébé n'a pas l'air satisfait après les tétées (à ne pas confondre avec un bébé qui réclame très rapidement après la tétée, ce qui est un comportement normal).

## Le recueil et la conservation du lait maternel

Au cours de l'allaitement, on peut utiliser un tire-lait en cas de séparation entre la mère et le bébé, pour stimuler la lactation, pour éviter un engorgement ou dans les situations où le bébé ne peut pas prendre le sein.

### ❖ Tirer son lait

S'installer dans un endroit confortable et calme après s'être soigneusement lavé les mains.

Placer la tétérrelle sur le sein, le mamelon bien au centre. Il ne doit y avoir ni douleur ni frottement. Il existe plusieurs tailles de tétérelles. Si l'utilisation du tire-lait est douloureuse même à faible intensité, il faut choisir une tétérrelle plus grande.

Si c'est un tire lait à deux phases, on commence par la phase de stimulation. Dès que le flux d'éjection apparaît, on passe à la deuxième phase. On commence par l'intensité la plus faible et on augmente progressivement l'intensité. Si une douleur apparaît, il faut diminuer l'intensité d'un niveau.

#### • Combien de temps ça dure ?

Quand on tire son lait, on peut voir plusieurs flux d'éjection. Quand un flux d'éjection s'arrête, continuer de tirer encore au moins 5 minutes pour atteindre le flux d'éjection suivant. Si après 5 minutes, il n'y a plus d'écoulement, on peut arrêter.

Tirer son lait dure environ 15 à 20 minutes par sein (on gagne beaucoup de temps en utilisant à tire-lait à double pompage).

#### • Quand tirer son lait ?

On peut tirer son lait à tout moment de la journée, l'idéal étant d'éviter les périodes qui précèdent ou qui suivent immédiatement une tétée.

#### • Combien de lait recueille-t-on à chaque extraction ?

Lors des premières utilisations du tire-lait, il est possible de ne recueillir que quelques gouttes. Il faut laisser le temps au corps de s'habituer à la machine. Après plusieurs utilisations, ce sera beaucoup plus facile. On peut favoriser le flux d'éjection en recherchant le confort et la détente, ou encore grâce à une photo ou un vêtement du bébé si le bébé n'est pas auprès de la maman. Par la suite, on recueille à chaque fois entre 30 et 150 ml de lait environ.

#### • Conservation du lait maternel (Etiqueter les récipients avec la date de recueil).

##### • A température ambiante

6 à 10 heures maximum.

##### • Au réfrigérateur

48 heures maximum.

Frigo propre à 4°C maximum. Le lait est placé au fond du frigo et non pas dans la porte pour éviter les écarts de température.

##### • Au congélateur

4 à 6 mois dans un congélateur à -18°