



L'allaitement maternel au service de Néonatalogie

17.030F

Chers parents,

Lors de l'arrivée d'un bébé, il y a beaucoup de choses à préparer et de nombreux choix à poser. Par ailleurs, votre enfant a été admis dans notre service de Néonatalogie. Parce que nous sommes conscients qu'il s'agit d'un événement émouvant pour vous, nous souhaitons d'ores et déjà vous aider dans le choix de l'alimentation de votre bébé. L'allaitement maternel est « naturel », mais ne va pas toujours de soi, en particulier lorsque votre enfant est hospitalisé. Toutefois, nous ne pouvons que l'encourager, car il offre une multitude d'avantages.

Cette brochure vous sera utile si vous optez pour l'allaitement maternel. Au travers de trois chapitres essentiels, nous vous guidons tout au long du déroulement de l'allaitement au sein. Sachez que vous n'êtes pas seuls et que vous pouvez toujours compter sur l'aide des médecins, des sages-femmes et du personnel infirmier.

Table des matières

Partie 1

1. L'allaitement maternel au service de Néonatalogie

- 1.1 Pourquoi opter pour l'allaitement maternel ?
- 1.2 Quelle est la composition du lait maternel ?
- 1.3 Comment se déroule l'adaptation chez un bébé prématuré ?
- 1.4 Comment se déroule la tétée au sein chez un bébé prématuré ?
- 1.5 Conseils pratiques pour l'allaitement maternel

Partie 2

2. Tirer son lait, comment s'y prendre ?

- 2.1 Stimuler le réflexe d'éjection du lait
- 2.2 Tirer son lait à l'aide d'un tire-lait électrique
- 2.3 Conseils pratiques pour tirer son lait
- 2.4 L'importance d'une bonne hygiène
- 2.5 Entretien du tire-lait et du matériel
- 2.6 Traitement du lait maternel
- 2.7 Problèmes éventuels lors du tirage du lait

Partie 3

3. Journal de bord

Partie 1

1. L'allaitement maternel au service de Néonatalogie

1.1. Pourquoi opter pour l'allaitement maternel ?

Les avantages de l'allaitement maternel pour le bébé

- **Le lait maternel contient tous les nutriments** dont votre bébé a besoin au cours des 6 premiers mois de sa vie.
- Sa composition correspond aux besoins de votre bébé (et varie donc pour un bébé prématuré : il contient davantage de protéines et de substances protectrices).
- Le lait maternel **est digeste, est entièrement assimilé et favorise la digestion.**
- Le lait maternel contient des anticorps qui protègent votre bébé contre les maladies infectieuses ; votre bébé est donc moins souvent malade. La **constitution de son système immunitaire est meilleure.**

1.2. Quelle est la composition du lait maternel ?

La composition du lait maternel change progressivement. Nous parlerons successivement du :

Colostrum

Le colostrum est fabriqué en petites quantités durant les premiers jours. C'est un **lait épais, jaunâtre et crémeux, riche en anticorps**. Le colostrum protège votre bébé contre les infections, il est digeste et laxatif.

Le lait de transition

Après quelques jours, l'apparence et la composition du lait maternel changent. Le lait de transition est plus blanc et moins épais : c'est le lait initial. Au début de chaque repas, votre bébé boit ce **lait initial qui se compose principalement d'eau et de sucres, pour un effet désaltérant**. Au fur et à mesure que votre bébé boit plus longtemps au sein ou que vous tirez plus longtemps votre lait, ce dernier devient plus gras : c'est le lait terminal. **Grâce aux matières grasses qu'il contient, le lait terminal assure un apport en calories qui permet à votre bébé de prendre du poids**. Votre bébé a tout autant besoin du lait initial que du lait terminal.

Le lait mature

Après 10 à 14 jours, nous parlons de lait maternel mature, qui peut présenter une couleur gris bleuté. Le lait mature se compose également de **lait initial et de lait terminal**, et contient dès lors énormément de sucres et de matières grasses.

Pour poursuivre sa croissance, un bébé prématuré a particulièrement besoin de protéines. Allaiter davantage n'est pas possible, car votre bébé absorberait alors trop de liquide. C'est la raison pour laquelle des compléments protéinés (BMF 85) sont souvent ajoutés au lait tiré.

1.3. Comment se déroule l'adaptation chez un bébé prématuré ?

Contrairement à un bébé né à terme, chez un bébé prématuré, l'ensemble du processus d'allaitement se déroule progressivement. En effet, un bébé prématuré n'a pas encore toutes les capacités d'un bébé né à terme, après 40 semaines de grossesse. **Les mouvements de sa bouche et sa force musculaire sont encore trop faibles pour lui permettre de téter puissamment au sein. Un bébé de moins de 34 semaines n'est pas non plus en mesure de combiner succion, déglutition et respiration.** Pas à pas, il va évoluer dans ce processus d'apprentissage et il indiquera quand il est prêt pour l'étape suivante.

Étape 1 : l'adaptation aux mamelons

L'adaptation aux mamelons est la première étape dans la préparation à l'allaitement maternel. L'adaptation aux mamelons **permet à votre bébé d'explorer la zone du mamelon.** En position kangourou, placez votre bébé avec la bouche et le nez à hauteur de votre mamelon. Ne forcez pas votre bébé, mais laissez-le prendre l'initiative de suçoter, sentir, respirer et lécher le mamelon. **L'objectif n'est pas encore de faire boire votre bébé,** mais bien de veiller à stimuler positivement sa petite bouche.



Étape 2 : au sein

Lorsque l'état de votre bébé le permet, il peut essayer de boire au sein. Entre les premières gorgées et le repas complet, votre bébé doit accomplir tout un processus d'apprentissage. Dès lors, accordez-lui du temps et la possibilité de s'exercer.

La tétine

Pour un bébé **de moins de 36 semaines**, une tétine peut s'avérer un **outil important dans la préparation à l'allaitement.** Pour votre bébé, la tétine a une action thérapeutique et l'aide dans son processus d'apprentissage.

- Votre bébé n'étant pas encore en mesure de s'exercer à téter au sein, il peut le faire à l'aide d'une tétine. Cela stimule les muscles de sa langue et de sa mâchoire, et améliore sa motricité (mouvements de la bouche).
- Le réflexe de succion est préservé jusqu'à ce que votre bébé soit en mesure de boire seul au sein.
- En combinant tétine et administration d'une alimentation par sonde, votre bébé découvre la relation entre la succion et la sensation d'un estomac rempli.



1.4. Comment se déroule la tétée au sein chez un bébé prématuré ?

Étape 1 : le réflexe de recherche

En frottant le mamelon contre la lèvre supérieure de votre bébé, ce dernier ouvrira sa bouche et lèchera le mamelon avec sa langue. Laissez votre bébé explorer tranquillement le mamelon de cette façon. Vous remarquerez ensuite que votre bébé essaie de le prendre en bouche.

Étape 2 : la prise

Vous remarquerez que votre bébé cherche à prendre le mamelon alors que sa petite bouche n'est même pas encore bien ouverte. Dès lors, attendez que sa bouche soit bien ouverte avant d'approcher la tête de votre bébé du mamelon, d'un geste bref. De cette manière, votre bébé prend tant le mamelon que l'aréole en bouche. Ne pensez pas que cela marchera dès la première fois. Un bébé prématuré n'est souvent pas encore en mesure de prendre suffisamment le mamelon et l'aréole en bouche. Vous remarquerez qu'il prendra le mamelon en bouche, mais le relâchera facilement aussi. **Donnez à votre bébé le temps de s'entraîner.**

Votre bébé prend correctement le mamelon en bouche lorsque :

- Sa bouche repose, bien ouverte, contre le sein.
- Ses lèvres supérieure et inférieure sont retroussées.
- Son petit menton est appuyé contre le sein.
- Le nez peut toucher le sein sans que cela n'entrave la respiration. Vous pouvez éventuellement basculer légèrement la tête vers l'arrière.

Étape 3 : boire au sein

Lorsque votre bébé a bien pris le mamelon et l'aréole en bouche, il commence toujours à boire en faisant de **petits mouvements de succion courts et rapides**. Ces mouvements stimulent le réflexe d'éjection du lait. Lorsque le lait afflue jusqu'à votre bébé, ce dernier fait **des mouvements de succion grands et puissants** et il arrive que vous le sentiez ou l'entendiez avaler. Après s'être arrêté pour respirer, il reprend ce cycle de succion.



1.5. Conseils pratiques pour l'allaitement maternel

Les positions d'allaitement

Une bonne position, tant pour la mère que pour le bébé, est extrêmement importante pendant l'allaitement. Si vous n'êtes pas installée confortablement ou si votre bébé n'est pas bien positionné, l'allaitement ne se déroulera pas de manière fluide. Vous pouvez placer votre bébé de différentes manières.

- Position « Madone » ou

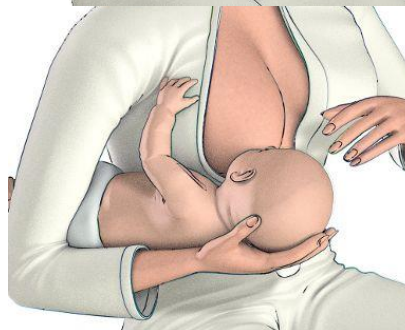


« berceau »

- Position « berceau » adaptée



- Position « en ballon de



rugby »

Tenez compte des conseils suivants :

- Dans la mesure du possible, essayez d'**éviter les facteurs de stress** comme la douleur, l'angoisse, l'incertitude et la fatigue. Ils bloquent la production d'ocytocine et de prolactine, ce qui complique l'afflux de lait.
- **Installez-vous dans un environnement calme.** N'hésitez pas à utiliser l'espace réservé à l'allaitement de notre service de Néonatalogie.
- **Veillez à adopter une position détendue et confortable.** Utilisez un coussin d'allaitement ou tout autre objet vous offrant un soutien.
- Veillez à ce que votre bébé soit bien tourné vers vous et à ce que son ventre repose contre votre corps lorsque vous le mettez au sein. De cette façon, sa tête se trouve dans le prolongement de son corps et il ne doit pas la tourner pour pouvoir boire. **Son oreille, son épaule et sa hanche doivent être alignées.**
- **Massez vos seins avant d'allaiter.** Le massage stimule le réflexe d'éjection du lait et garantit la disponibilité de lait pour votre bébé.
- **Tirer votre lait pendant 2 minutes avant la mise au sein peut faciliter la tâche à votre bébé** qui ne devra ainsi pas stimuler le réflexe d'éjection du lait. Le bébé reçoit immédiatement du lait et le mamelon est un peu plus préformé.

Le protège-mamelon

La bouche du bébé prématuré étant parfois trop petite, il n'est pas en mesure de prendre le mamelon et l'aréole suffisamment en bouche. Le réflexe de succion est alors absent, et certains prématurés requièrent parfois un petit coup de pouce supplémentaire, comme un **protège-mamelon**. L'utilisation d'un protège-mamelon permet au bébé de happer plus facilement et de mieux se tenir contre la poitrine, ce qui permet de mieux stimuler le réflexe de succion. En outre, votre bébé est également plus stable pendant la tétée.

Au fur et à mesure que la prise se déroule de manière plus fluide, il faut essayer de retirer progressivement le protège-mamelon.



Comment utiliser correctement un protège-mamelon ?

- Choisissez une taille adéquate.
- Courbez les côtés entièrement vers l'extérieur (le protège-mamelon claque comme s'il était à l'envers).
- Humidifiez légèrement les bords à l'eau claire.
- Placez ensuite le protège-mamelon sur le mamelon et laissez les côtés reposer sur le sein.
- Veillez à ce que le mamelon soit situé juste au milieu.
- L'évidement sur le bord du protège-mamelon peut être situé au niveau du nez ou du menton.
- Nettoyez le protège-mamelon après chaque utilisation avec un peu de détergent, rincez bien et séchez à l'aide d'un essuie. Après lavage, il est également recommandé de stériliser le protège-mamelon une fois par jour.

La mise en place de l'allaitement au sein

Pour les bébés prématurés ou malades, boire au sein est particulièrement fatigant. Les premières fois que vous mettez votre bébé au sein, il ne boit pas plus de quelques gorgées. Pour stimuler davantage la lactation, il est important de tirer votre lait pendant encore 15 minutes après chaque allaitement. Après l'allaitement au sein, votre bébé peut recevoir un complément de lait au biberon. Au total, l'allaitement (sein et complément) peut durer **maximum 45 minutes**. Pour ces raisons, nous conseillons de limiter la durée du repas au sein. Au début, il est souvent trop fatigant pour votre bébé de boire au sein à tous les repas. Au fur et à mesure que votre bébé grandit et devient plus vigoureux, il boit mieux et davantage au sein.

Le complément donné après allaitement au sein peut être progressivement réduit.

!!Lorsqu'un bébé prématuré quitte le service de Néonatalogie, il est possible qu'il n'ait pas encore atteint la maturité d'un bébé né à terme. Lors de sa sortie, la mise au sein immédiate (d'habitude 2 à 3 x/j) est combinée à du lait tiré donné au biberon. L'objectif est de progressivement augmenter le nombre de tétées directement au sein et de se détacher des heures de repas fixes du service de Néonatalogie. Le nombre de repas peut également changer au fur et à mesure que le bébé boit davantage directement. Il peut arriver que le bébé boive 7 x/j pendant son séjour dans le service, mais ne demande plus que 1 à 2 repas une fois à la maison. L'allaitement au sein est une question d'offre et de demande !

Partie 2

2. Tirer son lait, comment s'y prendre ?

2.1. Stimuler le réflexe d'éjection du lait

Au début, un bébé prématuré ou malade ne peut pas boire directement au sein. Il est donc indispensable de tirer votre lait afin de stimuler et de maintenir la lactation. Si vous souhaitez parvenir à tirer votre lait, il est important de stimuler le flux de lait (réflexe d'éjection).

Lorsque vous tirez votre lait, vous pouvez stimuler l'éjection en tenant compte des points suivants :

- **Tirez votre lait dans un endroit calme.** S'il n'y a pas trop de distractions, le lait sortira plus facilement. Pendant votre séjour à la maternité, n'hésitez pas à demander à vos visiteurs d'attendre un peu dehors.
- **Veillez à être vous-même très détendue.**
- Lorsque vous tirez votre lait, gardez près de vous des choses qui vous font penser à votre bébé. Cette stimulation visuelle favorise le réflexe d'éjection. Vous êtes toujours la bienvenue dans le service de Néonatalogie afin de **tirer votre lait à côté de la couveuse ou dans l'espace kangourou.**
- **Avant et pendant que vous tirez votre lait, massez vos seins.** Vous pouvez masser vos seins en formant du bout des doigts des mouvements circulaires en direction du mamelon.
- **Appliquer de la chaleur avant de tirer le lait** stimule le réflexe d'éjection du lait.
- **L'alcool, (le thé à) la menthe, la caféine et le tabac peuvent entraver la lactation.** Consommez-les avec une grande modération.

2.2. Tirer son lait à l'aide d'un tire-lait électrique

Avec un tire-lait, nous essayons d'imiter au mieux l'allaitement au sein. Lorsqu'un bébé boit au sein, il commence toujours par de petits mouvements de succion courts, rapides et peu puissants. Ces mouvements ont pour but de stimuler la lactation et l'éjection de lait maternel. Lorsque le lait afflue vers votre bébé, ce dernier passe à des mouvements de succion longs et « vigoureux ». Votre bébé s'arrête ensuite pour respirer et recommence ce cycle de succion. En tirant le lait de manière rythmée, vous pouvez imiter le schéma de succion de votre bébé. Cela favorise le réflexe d'éjection.

Tirer son lait des deux seins simultanément

Tirer son lait des deux seins **simultanément** assure une **double stimulation** et contribue à une **meilleure lactation**. En outre, vous gagnez du temps, car vous passez deux fois moins de temps à tirer votre lait. Ne vous laissez certainement pas influencer par la quantité de lait que d'autres mamans tirent. La production de lait varie en effet d'une personne à l'autre.

Le tire-lait

Placez le tire-lait droit sur votre sein, pour un bon positionnement. Le mamelon doit se trouver juste au milieu de l'entonnoir. Utilisez un tire-lait de taille **correcte**. L'ouverture dans laquelle pénètre le mamelon ne doit être ni trop grande, ni trop petite. Pendant que vous tirez votre lait, le mamelon effectue des mouvements fluides de va-et-vient dans le tube de l'entonnoir, sans frotter contre la paroi.

2.3. Conseils pratiques pour tirer son lait

Quand commencer à tirer votre lait ?

Il est important de commencer rapidement à tirer votre lait. Nous recommandons de commencer **dans les 6 heures** suivant l'accouchement. Plus vous tirez votre lait tôt, plus la lactation sera stimulée rapidement.

À quelle fréquence tirer votre lait ?

Tout comme le bébé stimule sa mère pour obtenir une bonne lactation, le tire-lait stimule également la mère afin qu'elle produise du lait en suffisance. Au début de l'allaitement, il est important de tirer votre lait **minimum 8 fois** par jour. La stimulation du mamelon entraîne une augmentation de l'hormone prolactine. Plus la teneur en prolactine est élevée durant les premiers jours, plus les chances de succès de l'allaitement sont importantes.

Après une dizaine de jours, nous recommandons une fréquence de 6 à 7 fois par jour. Vous pouvez sans problème adapter votre schéma en la matière en fonction de votre mode de vie. Dès lors, si vous ne pouvez pas faire autrement, tirer votre lait après 2 heures déjà plutôt qu'après 3 ne pose aucun problème. Veillez à dormir 5 à 6 heures d'affilée pendant la nuit. Un sommeil nocturne réparateur est un stimulant positif pour la lactation ! Gardez à l'esprit que l'intervalle entre 2 séances doit être de maximum 6 heures. Consigner votre schéma d'utilisation du tire-lait dans un journal peut s'avérer pratique (voir plus loin). Vous disposez ainsi d'un bon aperçu de la fréquence et de la quantité de lait que vous tirez.

Pendant combien de temps tirer votre lait ?

Au début, tirez votre lait pendant ± 10 minutes pour mettre en route la lactation. Une fois que l'allaitement au sein est bien lancé, vous pouvez vider plus rapidement vos seins. Un bon principe est le suivant : tirez votre lait jusqu'à ce que le flux s'arrête, afin que les seins soient bien vidés. Poursuivez pendant deux minutes après l'arrêt du flux, afin de stimuler davantage la lactation. Les dernières gouttes de lait sont celles qui contiennent le plus de graisses.

Tirer votre lait au service de Néonatalogie

- Si votre bébé est en couveuse dans le service, installez-vous à côté de la couveuse pour tirer votre lait.
- **Tirez immédiatement votre lait** après avoir pratiqué la méthode kangourou, le cas échéant. Le contact intime du peau à peau accroît la production de lait lorsque vous le tirez.
- Si votre bébé prend le sein, mais si le réflexe d'éjection du lait n'est pas fluide, tirez brièvement votre lait avant de mettre votre bébé au sein. Tirer votre lait va déclencher le réflexe d'éjection du lait, ce qui permettra à votre bébé de boire immédiatement le lait qui afflue lors de sa mise au sein.

2.4. L'importance d'une bonne hygiène

Un bébé prématuré est vulnérable. Dès lors, une bonne hygiène est extrêmement importante lorsque vous tirez votre lait.

- **Lavez-vous les mains** à chaque fois, y compris sous et autour des ongles.
- Évitez la transmission de bactéries en lavant quotidiennement vos seins à l'eau courante. N'utilisez pas de savon parfumé.
- **Remplacez régulièrement les compresses d'allaitement.** Les compresses d'allaitement gorgées de lait maternel forment un bouillon de culture et un foyer pour les micro-organismes. En cas de mamelons douloureux, utilisez de la crème Lansinoh.

Non seulement une hygiène personnelle est importante, mais l'entretien du tire-lait et du matériel exige également une grande attention. **Suivez rigoureusement les instructions de nettoyage et de stérilisation (voir ci-dessous).**

Il est non seulement important de travailler de manière hygiénique lorsque vous tirez votre lait, **mais il en va de même lors de la manipulation du lait maternel. Suivez bien les instructions relatives au prélèvement, à la conservation et au transport du lait maternel (voir plus loin).**

2.5. Entretien du tire-lait et du matériel

Le kit de prélèvement et les tubes

- Chaque fois que vous avez tiré votre lait, nettoyez bien l'appareil avec un peu de détergent et rincez convenablement. Séchez-le ensuite avec un essuie.
- Après lavage, il est également recommandé de stériliser l'appareil une fois par jour. S'il y a du lait dans les tubes, vous devez également les rincer et les stériliser. Utilisez la pochette prévue à cet effet : placez toutes les pièces de l'appareil dans la pochette et ajoutez 60 ml d'eau. Faites chauffer pendant 3 minutes au micro-ondes à 900 W. Retirez le tire-lait du sachet (attention, c'est chaud !) et séchez toutes les pièces à l'aide d'un essuie propre et sec.
- Si vous utilisez un stérilisateur, vous devez également sécher les pièces à l'aide d'un essuie propre et sec après le processus de stérilisation. Lavez-vous toujours les mains avant de manipuler les pièces qui sortent du stérilisateur. Respectez le temps de stérilisation mentionné dans le mode d'emploi du stérilisateur.

L'appareil proprement dit

Les résidus de lait et impuretés présents sur l'appareil doivent de préférence être éliminés à l'eau froide savonneuse. Les résidus de lait constituent en effet un bouillon de culture idéal pour les micro-organismes.

2.6. Traitement du lait maternel

Prélèvement du lait maternel

Lors de chaque tirage, le lait doit être recueilli dans un récipient distinct. Ne touchez que l'extérieur du récipient, afin que l'intérieur demeure stérile. Après chaque tirage, dotez le récipient d'une étiquette mentionnant :

- le nom du bébé
- la date et l'heure du tirage

La couleur du lait maternel tiré varie de transparent à bleuté, verdâtre, blanc ou gris. Elle n'est en rien révélatrice de la valeur nutritionnelle du lait tiré. Votre alimentation peut également déterminer la couleur du lait maternel (p. ex. une couleur orange en raison des carotènes présents dans les carottes ou une couleur verte due à la consommation de légumes-feuilles).

Les flocons présents dans le lait maternel sont généralement des flocons de graisse. Agitez prudemment le lait afin d'obtenir à nouveau une masse homogène. Durant le séjour de votre bébé au service de Néonatalogie, vous pouvez demander à la sage-femme des pots stériles et des étiquettes préimprimées.

Conservation du lait maternel

Si vous souhaitez conserver le lait tiré, vous devez le réfrigérer aussi vite que possible.

- **Lait à température ambiante (20-21 °C)**

Le lait frais doit être consommé dans les 4 heures après avoir été tiré.

- **Lait au réfrigérateur**

Le lait frais se conserve 72 heures au réfrigérateur. Dans notre service, nous veillons à ce que le lait frais soit consommé dans les 48 heures. Mélangez uniquement du lait maternel de même température, ne versez jamais de lait chaud (qui vient d'être tiré) sur du lait froid. Conservez le lait à l'arrière du réfrigérateur et non à proximité de la porte.

- **Lait au congélateur**

Si vous tirez plus de lait que votre bébé n'en boit, vous devez congeler le lait **dans les 24 heures**, à la maison ou au service de Néonatalogie. Le lait peut être conservé jusqu'à **6 mois** à une température de **-18 °C**. Il est préférable de congeler de petites quantités de lait, de **maximum 50 ml**. Par ailleurs, une petite quantité de lait se dégèle également plus vite.

Transport du lait maternel

Durant le transport, la chaîne du froid ne peut pas être brisée. Transportez **toujours le lait maternel dans un sac isotherme**. Vous évitez ainsi les variations de températures et éventuellement que le lait maternel ne se réchauffe, ce qui risquerait d'y entraîner une croissance bactérienne.

Dégeler du lait maternel congelé

Il est préférable de laisser dégelé le lait congelé au **réfrigérateur**. Ne laissez jamais dégelé du lait maternel congelé à **température ambiante**. Les bactéries peuvent en effet très vite se multiplier dans le lait.

Le lait maternel tiré, et en particulier dégelé, peut avoir une odeur et un goût bizarres. Cette « acidification » du lait est provoquée par la transformation des graisses présentes dans le lait maternel. C'est normal et cela ne signifie pas que le lait n'est plus bon. Le lait dégelé peut avoir un aspect évoquant du lait tourné, mais vous obtiendrez à nouveau un mélange homogène en l'agitant.

Le lait dégelé se conserve pendant 24 heures au réfrigérateur.

Si vous réchauffez du lait maternel dégelé, vous devez immédiatement jeter ce qui n'a pas été bu afin d'éviter tout développement de bactéries.

Ne recongelez jamais du lait dégelé et dégelez toujours le lait le plus ancien en premier.

Réchauffer le lait maternel

Réchauffer du lait maternel dans un chauffe-biberon est une très bonne méthode, car le lait se réchauffe très progressivement. Une fois qu'il est réchauffé, agitez bien le lait afin de bien répartir les matières grasses et la chaleur. Contrôlez toujours la température du lait réchauffé en laissant tomber quelques gouttes de lait sur l'intérieur de votre poignet. Le récipient peut en effet paraître tiède alors que son contenu affiche déjà une température élevée. Il est préférable de ne pas utiliser de micro-ondes pour réchauffer le lait maternel, car il dégrade les immunoglobulines.

2.7. Problèmes éventuels lors du tirage du lait

Diminution des quantités après tirage prolongé

Après avoir tiré votre lait pendant environ 2 mois, il est normal que la production diminue. Vos seins ne sont pas stimulés de manière naturelle (comme lorsque votre bébé boit au sein). Boire davantage ne fera pas augmenter la production de lait. Vous pouvez à nouveau stimuler la production de lait :

- En tirant davantage votre lait.
- En vous reposant suffisamment.

Que faire en cas de production de lait trop importante (1 200 à 1 500 ml/j) ?

Il est préférable de vider **entièrement le premier** sein (15 minutes) ET de tirer **un peu moins longtemps** le lait du **deuxième** sein (5-10 minutes) par séance, plutôt que de ne tirer le lait que d'un seul sein à chaque séance. De cette façon, votre bébé bénéficiera tant du lait initial que du lait terminal via le lait tiré. En tirant votre lait un peu moins longtemps du deuxième sein, la production de lait va diminuer. Ne le faites qu'après concertation avec la sage-femme.

Ainsi, plus tard, lorsque votre bébé boira déjà bien au sein, vous pourrez choisir de **vider** un seul sein (10 - 15 minutes) ET de ne proposer le deuxième sein que pendant 5 minutes environ. De cette façon, votre bébé bénéficiera à la fois du lait désaltérant et de celui riche en calories.

Partie 3

3. Journal de bord

ASTUCE DU JOUR : *Si votre bébé n'est pas encore en mesure de boire seul au sein, il est préférable de commencer à tirer votre lait dans les 6 heures suivant l'accouchement, afin d'obtenir une lactation optimale.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. Il est normal qu'une très petite quantité de colostrum soit présente. Il est possible que vous ne puissiez pas obtenir de colostrum avec le tire-lait. Ne soyez pas inquiète. La mise en route de lactation demande parfois un peu de temps, en particulier après un accouchement prématuré. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 0			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : Le colostrum produit par les seins au cours des premiers jours est de couleur jaune et est moins liquide que le lait maternel produit ultérieurement. La quantité est minime, mais le colostrum est un véritable « concentré » pour votre bébé et contient beaucoup d'anticorps. Il a en outre une action laxative et stimulera les selles de votre bébé.

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. Il est normal qu'une très petite quantité de colostrum soit présente. Il est possible que vous ne puissiez pas obtenir de colostrum avec le tire-lait. Ne soyez pas inquiète. La mise en route de lactation demande parfois un peu de temps, Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 1			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : Ne soyez pas découragée si la quantité de lait maternel est encore très faible. La quantité de lait que vous tirez est actuellement secondaire à la stimulation de la lactation. Pour le moment, vous tirez votre lait afin de stimuler la lactation des prochains jours. La production sera plus importante si vous tirez plus souvent brièvement votre lait que si vous le tirez quelques fois par jour seulement de manière prolongée.

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 2			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *Stimulez la lactation en utilisant la méthode kangourou et en plaçant votre bébé contre votre peau nue dès que son état le lui permet. La méthode kangourou permet à la mère et à l'enfant d'apprendre à mieux se connaître. Le bébé sent l'odeur de sa maman, entend les battements de cœur familiers et est apaisé. C'est également une bonne préparation à la mise au sein du bébé, qui surviendra plus tard. Dès que ce sera possible pour votre bébé, le personnel infirmier du service de Néonatalogie vous en informera.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 3			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *Adoptez une position confortable pour tirer votre lait. Fermez les yeux et pensez à votre bébé. Regardez des photos de votre bébé afin de stimuler le flux de lait.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 4			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *En cas de tension importante dans les seins ou d'engorgement, appliquez de la chaleur sur vos seins, à l'aide d'une bouillotte, d'un coussin aux noyaux de cerises ou d'un linge chaud et humidifié. La chaleur vous aidera à vous détendre et le lait sortira plus facilement. Un massage des seins avant la mise au sein peut également s'avérer relaxant et stimuler le réflexe d'éjection du lait. Massez vos seins avec un mouvement circulaire allant de l'aisselle vers le mamelon. Videz bien les deux seins (15 minutes) afin d'éviter des inflammations.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 5			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *À la fin de chaque tirage de lait, il est important de prélever encore quelques gouttes de lait maternel. Massez le mamelon avec du lait maternel afin de prévenir les crevasses, puis laissez bien sécher. Le lait maternel contient beaucoup de nutriments qui permettent de former une couche protectrice sur votre peau. Portez un soutien-gorge en coton, il laisse mieux circuler l'air. Remplacez régulièrement vos compresses d'allaitement. Des compresses d'allaitement détrempées gardent la peau humide.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 6			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *Au cours des prochaines semaines, lorsque vous allaitez et/ou tirez votre lait : si vos seins sont durs et chauds par endroit et présentent éventuellement des rougeurs, et/ou si vous vous sentez grippée ou fiévreuse, demandez immédiatement conseil à une sage-femme.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 7			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *Une mère qui allaite doit boire suffisamment. Essayez de boire 2,5 l par jour. Une alimentation saine et variée vous fournira l'énergie nécessaire, à votre bébé et à vous-même. Les mères qui allaitent peuvent en principe manger de tout. Néanmoins, faites attention aux plats épicés, aux fruits à noyau, etc.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 8			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : ***La couleur du lait maternel peut varier et n'est en rien révélatrice de sa valeur nutritionnelle. Le lait maternel tiré, et en particulier dégelé, peut avoir une odeur et un goût bizarres, de rance ou de savon. C'est normal et cela ne signifie pas que le lait est gâté. Les flocons présents dans le lait sont généralement des flocons de graisse. Agitez le biberon après l'avoir réchauffé pour les dissoudre.***

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. L'idéal est de tirer son lait 8 fois en 24 heures. Essayez de tirer votre lait des deux côtés, car cela stimule la lactation, tout en limitant la durée des séances. Veillez à dormir 5 heures d'affilée, sans interruption. Tirez donc votre lait un peu plus souvent pendant la journée.

Date JOUR 9			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *Lorsque votre production de lait est bien en route entre les dixième et quatorzième jours, vous tirez 600 à 800 ml de lait en 24 h. Ne vous laissez pas décourager par de petites quantités de lait ! Même une petite quantité de lait est précieuse et sera donnée à votre bébé. Si la production n'est pas optimale, essayez de tirer votre lait un peu plus souvent. Massez vos seins au préalable et faites du peau à peau avec votre bébé avant, pendant et après le tirage du lait si possible. Adoptez une alimentation saine et veillez à dormir 5 à 6 heures d'affilée. Si la lactation est bien en route, vous pouvez réduire le nombre de tirages. Et vous pouvez dormir toute la nuit. Vous tirerez alors encore votre lait 6 ou 7 fois par jour (le dernier tirage a lieu à 23 h et le premier à 6 h). Sachez qu'un sommeil réparateur peut influencer positivement la lactation.*

Date JOUR 10			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : Avant que votre bébé ne boive au sein, la première étape consiste à l'habituer à vos seins. Posé à hauteur du mamelon, votre bébé est bien soutenu. L'objectif n'est pas que votre bébé boive réellement. Il aura ainsi l'opportunité d'explorer le mamelon en le léchant, le suçotant et le sentant.

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. Si la production n'est pas optimale, essayez de tirer votre lait un peu plus souvent. Massez vos seins au préalable et faites du peau à peau avec votre bébé avant, pendant et après le tirage du lait si possible. Adoptez une alimentation saine et veillez à dormir 5 à 6 heures d'affilée. Si la lactation est bien en route, vous pouvez réduire le nombre de tirages. Vous pourrez dormir toute la nuit (le dernier tirage a lieu à 23 h et le premier à 6 h). Vous tirerez alors encore votre lait 6 ou 7 fois par jour. Sachez qu'un sommeil réparateur peut influencer positivement la lactation.

Date JOUR 11			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *La deuxième étape, après l'adaptation, est l'apprentissage. Le bébé prématuré lâche encore souvent le mamelon. La durée de l'apprentissage varie d'un enfant à l'autre. Le bébé prématuré a besoin de beaucoup de temps pour apprendre à coordonner succion, déglutition et respiration. Il n'est pas nécessaire d'insister. Donnez le temps à votre bébé d'apprendre à boire au sein à son propre rythme.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. Si la production n'est pas optimale, essayez de tirer votre lait un peu plus souvent. Massez vos seins au préalable et faites du peau à peau avec votre bébé avant, pendant et après le tirage du lait si possible. Adoptez une alimentation saine et veillez à dormir 5 à 6 heures d'affilée. Si la lactation est bien en route, vous pouvez réduire le nombre de tirages. Vous pourrez dormir toute la nuit (le dernier tirage a lieu à 23 h et le premier à 6 h). Vous tirerez alors encore votre lait 6 ou 7 fois par jour. Sachez qu'un sommeil réparateur peut influencer positivement la lactation.

Date JOUR 12			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : *Peu à peu, votre bébé va commencer à boire vraiment bien : c'est-à-dire à téter, avaler et respirer sans lâcher le mamelon. Lorsque le bébé tète de manière vigoureuse, ses oreilles et ses mâchoires bougent également. Les fossettes des joues disparaissent et le bébé n'émet plus de petits bruits.*

Lavez-vous toujours les mains et commencez toujours par vous masser les seins. Si la production n'est pas optimale, essayez de tirer votre lait un peu plus souvent. Massez vos seins au préalable et faites du peau à peau avec votre bébé avant, pendant et après le tirage du lait si possible. Adoptez une alimentation saine et veillez à dormir 5 à 6 heures d'affilée. Si la lactation est bien en route, vous pouvez réduire le nombre de tirages. Vous pourrez dormir toute la nuit (le dernier tirage a lieu à 23 h et le premier à 6 h). Vous tirerez alors encore votre lait 6 ou 7 fois par jour. Sachez qu'un sommeil réparateur peut influencer positivement la lactation.

Date JOUR 13			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :

ASTUCE DU JOUR : Que faire en cas de blessures aux mamelons ?

Si vous constatez uniquement des rougeurs (début de crevasses), il est préférable de suivre les conseils ci-dessous :

- Changez régulièrement la position d'allaitement afin de déplacer continuellement la pression exercée. Soyez particulièrement attentive à une prise correcte du sein par le bébé !
- Portez un soutien-gorge en coton, il laisse mieux circuler l'air.
- Remplacez régulièrement les compresses d'allaitement.

Si une plaie est apparue, après avoir massé et laissé sécher quelques gouttes de lait maternel sur le mamelon, appliquez une crème soignante (p. ex. Lansinoh). Si vous appliquez uniquement du lait maternel sur la lésion, une croûte se forme. En tétant, votre bébé éliminera à chaque fois la croûte formée et la guérison demandera plus de temps. En utilisant en complément une crème soignante pour mamelons, aucune croûte ne se forme, et la plaie guérit 3x plus vite. Utilisez une crème 100 % pure afin de ne pas devoir l'ôter avant de mettre votre bébé au sein. Utilisez une petite quantité de crème et faites pénétrer en massant bien la plaie. Veillez à ce que le sein douloureux soit également bien stimulé et vidé.

Date JOUR 14			
fréquence	heure de début	Quantité gauche	Quantité droit
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			

TOTAL ml :