



# 04

15

## L'expression manuelle

Définition  
En pratique  
Régularité

# 05

## Les signes d'appel pour consulter

Concernant bébé  
Concernant la maman

18

# 06

19

## La reprise du travail

Quand, comment, conservation du lait  
Combien de temps peut-on allaiter ?

# 07

## L'allaitement et la famille

L'importance de l'allaitement pour la famille  
Soutien et encouragements  
Allaitement et liens parents/enfant

21

# 08

23

## Le peau-à-peau et le portage

Principe et avantages

# 09

## Qui contacter ?

Coordonnées utiles pour des conseils  
sur l'alimentation de bébé

25



## LES AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

L'allaitement maternel prolonge le temps de la grossesse et de la naissance. C'est un processus naturel.

Votre lait est le seul aliment naturel, complet, inimitable. Il permet une croissance optimale de votre enfant par sa composition adaptée et évolutive avec l'âge. C'est un mode d'alimentation pratique et économique. Plus il sera prolongé, plus grands seront les bénéfices. L'Organisation Mondiale de la Santé préconise l'allaitement exclusif jusqu'à 6 mois et jusqu'à 2 ans en complément d'une alimentation diversifiée.

### Les bonnes nouvelles pour la maman

- Il aide votre utérus à reprendre plus vite sa taille et vous votre ligne ;
- Il détend et repose la maman ;
- Il prévient des risques d'ostéoporose ;
- Il est un facteur de protection contre le cancer du sein, de l'ovaire et de l'utérus avant la ménopause ;
- Vous pouvez allaiter quelle que soit la taille de vos seins ;
- Votre lait est toujours bon.



## Les principaux bénéfices pour la santé de l'enfant

- Un effet antalgique ;
- Une diminution des infections O.R.L (otites, rhinites), digestives (diarrhées) et respiratoires (bronchiolites) ;
- La prévention des allergies et de l'asthme ;
- La prévention de la surcharge pondérale au moment de l'enfance et de l'adolescence ;
- Un effet protecteur contre le diabète insulino-dépendant ;
- Des bénéfices à long terme sur le risque de maladies cardio-vasculaires.

## RÈGLES D'OR POUR LA POURSUITE DE L'ALLAITEMENT

### Les premières semaines, l'allaitement ne se conçoit « qu'à la demande du bébé ».

Il n'y a pas d'intervalle particulier entre les tétées mais il faut respecter les périodes d'éveil du nouveau-né.

*« Mon estomac est petit et le lait de maman se digère très vite. C'est pourquoi j'ai besoin de téter au moins 8 fois par 24 heures pendant les trois premières semaines de vie. Au-delà de trois semaines de vie, il est important de respecter mon rythme. Plus maman m'allaité souvent, plus elle produit de lait pour moi ».*



L'allaitement est naturel mais nécessite une phase d'apprentissage réciproque, autant pour la maman que pour le bébé.

### Comment repérer les signes exprimés par bébé pour manifester son besoin de têter ?

*« Je commence à avoir faim quand je fais de petits bruits. J'amène mes mains à ma bouche, je fais de petits mouvements de succion. Il ne faut pas attendre que je pleure pour m'offrir le sein parce qu'alors je ne suis plus patient du tout... et je bois moins bien ».*

*« Si je pleure, prenez le temps de me rassurer avant de me donner à manger ».*

**Le lait maternel change de composition au cours de la tétée :** pour cette raison, la tétée doit durer suffisamment longtemps pour qu'il puisse bénéficier du lait plus riche en fin de tétée.

**Il n'y a donc pas de durée idéale de tétée.** Celle-ci est efficace tant que la déglutition de bébé est audible : il convient de le laisser au sein aussi longtemps qu'il tète efficacement. **Souvent, la prise d'un seul sein lui suffit :** laisser-le se détacher seul du sein.





Il peut cependant être utile de donner les deux seins :

- soit pour répondre à sa demande s'il cherche encore après avoir « vidé » le premier sein,
- soit pour stimuler la sécrétion lactée si vous avez l'impression de manquer de lait ponctuellement.

**Les tétées de nuit sont importantes**, souvent réclamées par bébé. Elles stimulent la sécrétion d'hormones, nécessaires pour une bonne lactation.

L'utilisation de la sucette est déconseillée pendant les premières semaines de vie pour assurer un bon apprentissage de la succion et une lactation suffisante. L'utilisation de biberon de lait artificiel est réservée aux situations particulières et nécessite une indication médicale.

Parfois le démarrage de l'allaitement est fragile : **il faut éviter au maximum les séparations entre vous et votre bébé. Le rôle de l'entourage familial est alors très important.**

*« Maman et moi avons besoin de temps ensemble. C'est la première fois que nous faisons équipe alors il nous faut prendre le temps de faire connaissance ».*



Pour être sereine et disponible, adaptez votre rythme au sien, accordez-vous des moments de repos dans la journée. Les premiers jours de sa vie sont importants pour apprendre à vous connaître : **limiter les visites lors de votre séjour à la maternité vous permettra de vous reposer plus facilement tout en vous adaptant au rythme de votre bébé.**

Il en va de même pour les sorties du domicile lors des premières semaines de vie : il est préférable d'éviter d'emmener votre nouveau-né dans les magasins, centres commerciaux etc.

## CONTRÔLE D'UN ALLAITEMENT BIEN CONDUIT



*« Maman a besoin de se reposer. Un bon moyen est de me garder près d'elle quand je dors. Comme je me sens plus en sécurité, il y a de bonnes chances que je dorme plus paisiblement ».*

Votre alimentation reste libre, normale et variée. Les aliments qui donnent du goût à votre lait ne posent aucun problème digestif à votre bébé.

Il est simplement recommandé de boire suffisamment, quand vous ressentez la soif, en particulier au cours des tétées.

*« Maman, tu peux manger et boire comme tu veux, mais s'il te plaît, évite le coca et tous les excitants ! Tu peux boire du thé et du café mais avec modération ; **par contre, pas de boissons alcoolisées.** »*





Limitez autant que possible le tabac. Si vous êtes fumeuse, faites-le après la tétée et hors de la présence de votre enfant : pour limiter le tabagisme passif, il est important de fumer à l'extérieur du domicile et avec les portes et fenêtres fermées si vous disposez d'un balcon ou d'une terrasse.

L'hygiène des seins ne nécessite qu'une douche quotidienne. Il faut éviter tout nettoyage intempestif de l'aréole et du mamelon.

Quelques gouttes de lait peuvent être étalées sur le mamelon après la tétée pour ses vertus désinfectantes et cicatrisantes.

### **Pensez à vous laver les mains avant chaque tétée.**

Évitez aussi les anti-transpirants, les déodorants et les parfums afin de ne pas perturber l'odorat de votre bébé.

Le premier mois, le bébé ne connaît pas le rythme jour/nuit : il peut téter à n'importe quelle heure.

« *Parfois, je réclame le sein plus souvent* » : il s'agit de périodes de croissance, vers le 8<sup>ème</sup> - 10<sup>ème</sup> jour, vers la 3<sup>ème</sup> - 4<sup>ème</sup> semaine et vers la fin du 3<sup>ème</sup> mois. Répondez à cette demande en l'allaitant plus souvent et plus longtemps, tout en prenant soin de vous !



Quelle que soit la (ou les) position(s) que vous avez choisies, vous devez être confortablement installée, sans tension dans le bras ou la nuque, si possible avec les pieds surélevés lorsque vous êtes assise.

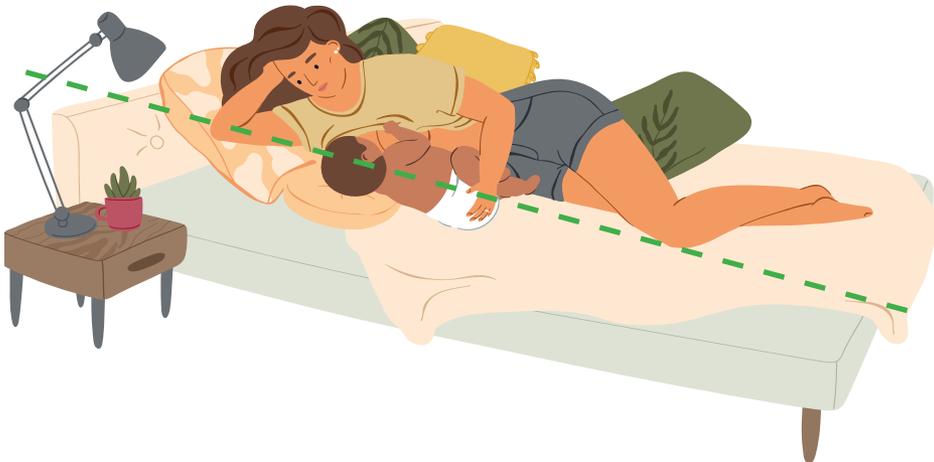




## Quels sont les signes montrant que le bébé se nourrit bien ?

Tout d'abord, il est bien positionné avec :

- L'oreille, l'épaule et la hanche de votre bébé sont bien alignées,
- Le nombril bien tourné vers vous, ventre contre ventre,
- Le menton bien positionné contre votre sein,
- Le nez dégagé,
- L'aréole plus visible dans sa partie supérieure (car la prise de l'aréole est large et asymétrique).





Après avoir lâché le sein, il paraît rassasié et s'endort paisiblement. Vos seins sont plus souples et non douloureux.

Votre bébé paraît serein, pleure rarement. Il est bien tonique, présent par le regard et il réclame ses tétées.

Le transit est un très bon reflet d'un allaitement bien mis en place : votre bébé mouille sa couche abondamment 5 ou 6 fois par jour.

Au cours des premières semaines, un bébé allaité fait en moyenne 2 à 5 selles par jour. Les selles sont molles, jaune d'or, grumeleuses et souvent volumineuses. Après 4 à 6 semaines, certains ont des selles moins fréquentes et plus abondantes.

Au cours de votre séjour, une visite à domicile par une sage-femme libérale ou une puéricultrice de PMI (protection maternelle et infantile) vous sera proposée pour permettre un meilleur accompagnement lors de votre retour à la maison. Cette visite va permettre, entre autre, une pesée de votre bébé. D'autres visites peuvent être programmées si nécessaire en attendant la consultation à l'âge d'un mois avec un médecin.

A la maternité de Cognac, un suivi de votre allaitement est possible. Une consultation dédiée à l'allaitement peut être programmée avec nos consultantes en lactation, afin de suivre l'évolution et de répondre à



vos questions. Cette consultation est fixée vers les 2-3 semaines de vie de votre bébé et d'autres consultations peuvent se programmer à tout moment de votre allaitement.

**Vous pouvez avoir l'impression de manquer de lait, soit parce que vous trouvez vos seins trop souples, soit parce que le bébé pleure.**

**Pour ce qui est des seins trop souples,** c'est probablement parce que la lactation est bien installée, la congestion des premiers jours s'estompe et la tension de vos seins diminue.



Il est assez fréquent qu'il y ait des périodes plus difficiles, correspondant à des pics de croissance de votre bébé : il suffit alors de le mettre au sein un peu plus longtemps et un peu plus souvent.

Au bout de 24 à 48 heures, la lactation se remet bien en route.

Donner des compléments est tentant mais méfiance : le bébé serait rassasié et il téterait moins souvent le sein.

Comme seuls le drainage du sein et la stimulation de l'aréole provoquent et entretiennent la lactation, la sécrétion de lait diminuerait encore. Le risque d'un sevrage précoce devient grand.

Il faut donc se souvenir que plus l'enfant tète, plus il y a de lait, et inversement !

Le rythme naturel du bébé est d'être éveillé en fin d'après-midi et en début de soirée. Il manifeste alors davantage son envie de téter ou son envie de contact et d'être ré-assuré.

### **Et si mon bébé pleure alors qu'il vient à peine de finir de téter ?**

Les pleurs sont là pour attirer votre attention.  
Un bébé a plein de raisons de pleurer et pas seulement



parce qu'il a mal au ventre : un inconfort, de la fatigue, un environnement trop bruyant ou stimulant, des pleurs de décharge en fin de journée...

De nombreux moyens existent pour le rassurer et le calmer : un moment de peau à peau, le portage, de la succion non nutritive, une balade, les bras de la famille... Vous trouverez ensemble ce qui apaisera au mieux vous et votre bébé !

Si les pleurs sont très fréquents ou s'associent à d'autres signes, parlez-en à un professionnel de santé (puéricultrice, sage-femme ou médecin).



## L'EXPRESSION MANUELLE

### Qu'est-ce que l'expression manuelle et comment la réaliser ?

L'expression manuelle reprend le mouvement de succion de votre bébé dans sa prise de l'aréole et dans son rythme de succion-déglutition.

Elle s'utilise pour :

- Provoquer manuellement l'éjection de colostrum ou de lait quand votre bébé n'y arrive pas seul,
- Exprimer un peu de colostrum après la tétée et l'étaler pour protéger les mamelons,
- Soulager les seins tendus et assouplir l'aréole,
- Stimuler la lactation en association avec le tire-lait si vous êtes séparée de votre enfant,
- Éviter l'engorgement.

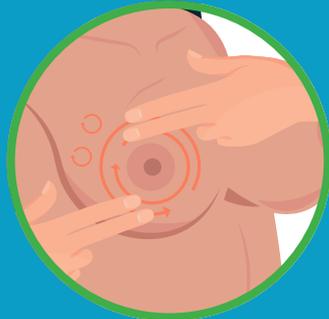
En pratique :

Je me lave les mains

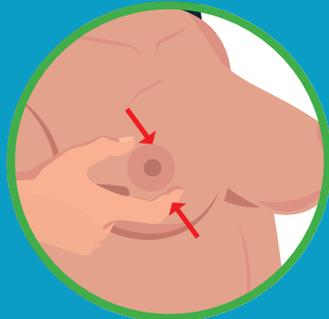




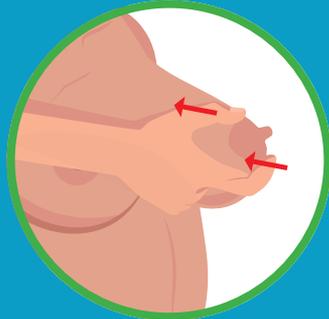
Je peux commencer  
par un léger massage  
de mes seins



Je positionne mes doigts en C  
en périphérie de l'aréole



J'appuie vers l'arrière



Je presse l'aréole  
et je relâche mes doigts



**EN REVANCHE, IL EST IMPORTANT D'ÉVITER :**



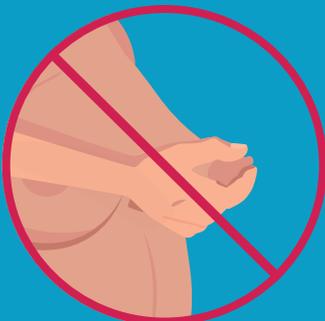
**GLISSER**

Faire glisser les doigts sur le mamelon car cela risque d'être douloureux et d'irriter la peau



**TIRER**

Tirer sur le sein et le mamelon car cela risque d'abîmer les tissus du sein



**COMPRIMER**

Comprimer le sein car cela risque de causer des ecchymoses



## LES SIGNES D'APPEL POUR CONSULTER

### Du côté du bébé :

- L'enfant réclame souvent, prend le sein en permanence, a des selles plus rares et/ou des urines moins fréquentes.
- Ou à l'inverse, il tète peu et dort beaucoup.
- Une raréfaction des selles, surtout si elle se produit sur plusieurs jours,
- Une modification de la couleur des selles (décolorées, noires ou rouges).

### Du côté de la maman :

**Vos seins deviennent tendus, douloureux** (engorgement), ou même inflammatoires avec fièvre :

- Il faut alors soulager au maximum ce sein en le faisant tétée en priorité de ce côté-là et envisager d'autres moyens en cas de persistance.
- **Les douleurs du mamelon :**
- Passées les premières suctions, la tétée n'est en général pas douloureuse si l'enfant est mis en bonne position et tète efficacement avec le mamelon bien au fond de la bouche.
- Cependant, le mamelon peut être blessé par des suctions inefficaces ou un bébé en mauvaise position (crevasses).
- Parfois, d'autres causes de douleurs peuvent survenir, comme une mycose notamment.



### La fatigue maternelle :

- Sachez vous adapter au rythme de votre bébé, mais aussi respectez son besoin de sommeil, favorisé par les hormones de la lactation.
- L'aide et les soutiens du co-parent ou d'une personne de votre entourage de votre choix sont alors importants.

### La fièvre maternelle :

- Les maladies infectieuses qui empêchent l'allaitement maternel sont exceptionnelles, d'autant que vous transmettez par le lait les anticorps que vous fabriquez.
- Il convient d'utiliser des médicaments pour vous, compatibles avec l'allaitement : le site internet du CRAT peut vous fournir des informations à ce sujet.  
[www.lecrat.fr](http://www.lecrat.fr)
- Il n'y a aucune raison d'arrêter cet allaitement pour une maladie maternelle courante.



## LA REPRISE DU TRAVAIL

La reprise du travail après la naissance d'un enfant est un moment délicat de votre vie mais **ce n'est pas synonyme de sevrage obligatoire**. Poursuivre l'allaitement maternel favorise l'adaptation à cette nouvelle étape, pour la mère comme pour l'enfant.

La tétée des retrouvailles marque une pause dans la journée de la mère et permet une récupération agréable.

Il est tout à fait possible de continuer à allaiter le matin, le soir et les jours de repos. Il suffit d'habituer le bébé à prendre le biberon simplement quelques jours avant la reprise du travail, simultanément à la période d'adaptation auprès de la personne qui va le garder.

Cette reprise doit pouvoir se faire dans les meilleures conditions : un aménagement du temps de travail est prévu par la loi.

La maman peut aussi préparer cette période en recueillant du lait les semaines précédentes grâce à un tire-lait pouvant être obtenu en location dans une pharmacie.

Le lait maternel peut être conservé 48 heures au réfrigérateur à +4°C (sauf dans la porte du réfrigérateur à cause des variations de température) et 4 mois au congélateur à -18°C. Tout lait décongelé doit être consommé dans les 24 heures, et ne jamais être recongelé.





## Combien de temps peut-on allaiter ?

L'allaitement peut être prolongé tant que le bébé et la mère le souhaitent.

Le lait maternel est un aliment complet : il s'adapte à l'âge et aux besoins de l'enfant. Un bébé peut être allaité pendant ses 6 premiers mois de vie sans autre nourriture. Il continue ensuite, en complément de la diversification alimentaire progressive, à être un excellent aliment les deux premières années, voire plus.

Si un sevrage est nécessaire, il est souhaitable qu'il soit progressif, ce qui laisse le temps à la maman de préparer son bébé à son nouveau mode d'alimentation. Une période d'allaitement mixte peut aussi être envisagée : cela permet de prolonger les bienfaits de l'allaitement maternel.

## L'ALLAITEMENT ET LA FAMILLE

Allaiter son enfant paraît bien souvent naturel à la maman et au papa qui en ont décidé ainsi. Il permet de rassurer le bébé dans sa nouvelle vie et c'est un facteur d'épanouissement pour le couple.

Message pour mon entourage:

*« J'ai besoin de passer beaucoup de temps dans les bras de ceux que j'aime. Tu peux rassurer mes parents :*



*ils ne me gâteront pas, même s'ils me prennent souvent !  
Je ne fais pas de caprices : j'ai besoin de cette sécurité  
affective pour grandir ».*

### **Bien sûr, la maman a besoin de soutien et d'encouragement...**

Le (ou la) conjoint(e) est évidemment la personne ressource et nécessaire : par sa présence positive et son amour, il (elle) favorise un climat propice à un bon équilibre psycho-affectif.

Cependant, il ne faut pas hésiter à réclamer le soutien de toute la famille ! Chacun a sa place et son rôle auprès du bébé et peut participer au projet d'allaitement de la maman.

### **L'allaitement maternel renforce le lien parents/ enfant.**



L'allaitement naturel



## LE PEAU-A-PEAU ET LE PORTAGE

D'autres éléments peuvent être utilisés pour renforcer ce lien parents/enfants : notamment le **portage** et le **peau-à-peau**.

Le peau-à-peau sensoriel est possible sur la mère : il permet au bébé de retrouver ses repères sensoriels et favorise l'attachement.

Le peau-à-peau peut aussi avoir un rôle immunitaire : il peut dans ce cas être pratiqué par n'importe quelle personne vivant dans la maison de cet enfant.

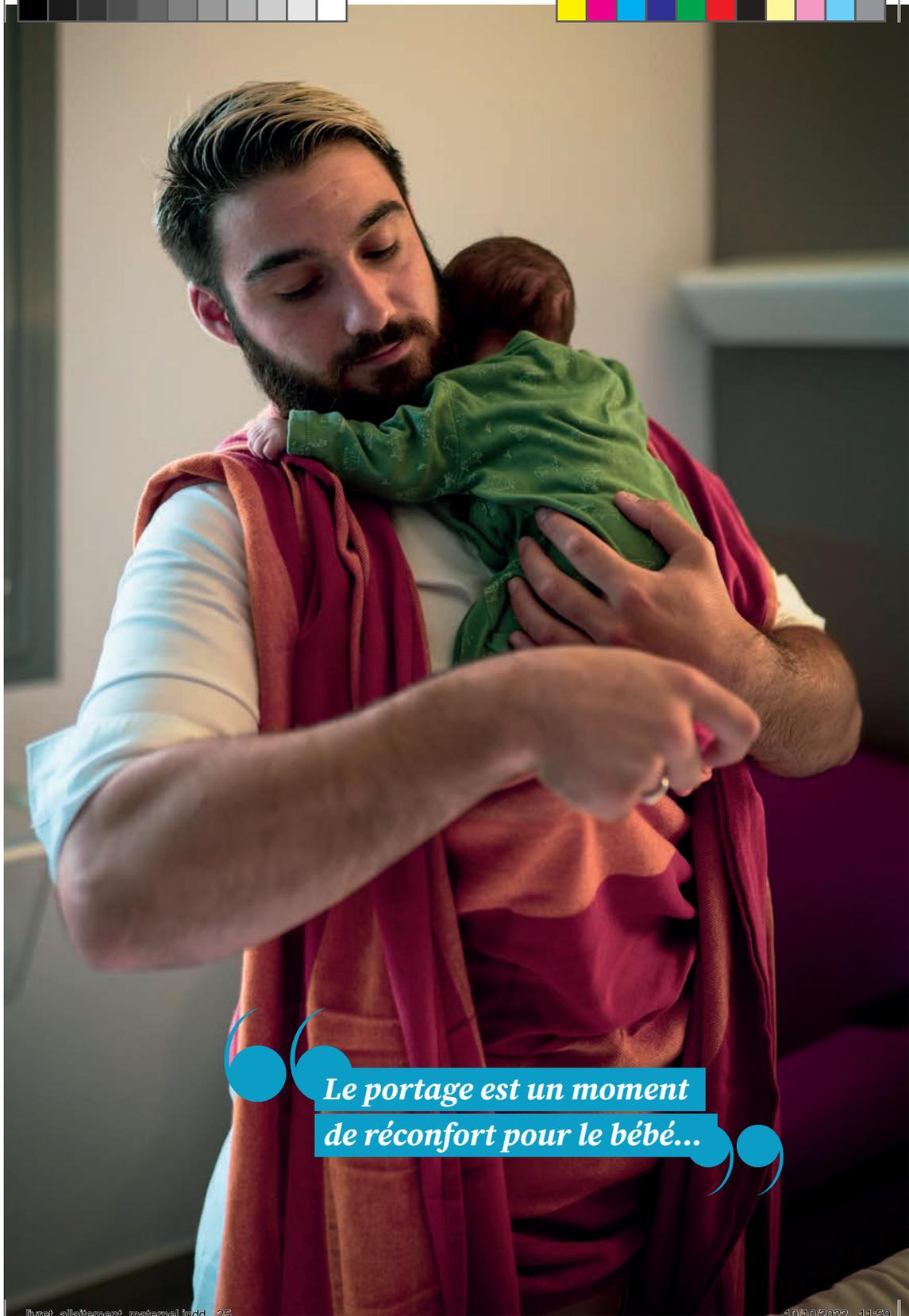
Le peau-à-peau pour se réchauffer peut être réalisé par n'importe quel adulte.

Quel que soit l'objectif du peau-à-peau, c'est à vous de décider qui est en droit de le réaliser ou non !

En plus de renforcer le lien parents/enfant, le portage présente aussi de nombreux avantages comme notamment une digestion plus facile et un sentiment de réconfort pour le bébé.



*Des ateliers de portage vous sont proposés au sein de la maternité de Cognac : n'hésitez pas à demander des renseignements lors de vos consultations ou de votre séjour.*



*Le portage est un moment  
de réconfort pour le bébé...*



**BON RETOUR CHEZ VOUS !**

### **Références**

*Le guide de l'allaitement maternel, INPES 2009*

*Expression manuelle du lait maternel, LLL Canada*

*[www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)*

*Réseau périnatal de Nouvelle-Aquitaine*

*<https://rpna.fr>*

*mpedia - spécialiste de l'enfant*

*[www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr)*

*Les 1 000 premiers jours*

*[www.1000-premiers-jours.fr](http://www.1000-premiers-jours.fr)*



## COORDONNÉES UTILES POUR DES CONSEILS SUR L'ALIMENTATION DE MON ENFANT

### Je désire recevoir une visite à mon domicile :

(Sage-femme libérale, protection maternelle et infantile (PMI)...) )

La liste des sage-femmes libérales actualisée vous sera fournie  
à la remise de ce livret.

### Protection maternelle et infantile (PMI)

#### CHARENTE

Angoulême (16)	05.16.09.76.94
Barbezieux (16)	05.16.09.51.20
Châteauneuf (16)	05.16.09.51.36
Cognac (16)	05.16.09.51.25
Jarnac (16)	05.16.09.51.35
Rouillac (16)	05.16.09.51.37

#### CHARENTE-MARITIME

Jonzac (17)	05.46.48.17.99
Matha (17)	05.46.48.17.99
Saintes (17)	05.46.92.38.38

### Centre périnatal de proximité (CPP)

#### CHARENTE

Barbezieux (16)	05.45.78.78.05
-----------------	----------------

#### CHARENTE-MARITIME

Jonzac (17)	05.46.48.75.41
St Jean d'Angely (17)	05.46.59.50.18



## Je souhaite rencontrer d'autres mères qui allaitent :

(groupe de paroles, associations ...)

**La Leche League (LLL) :** [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

Réseau national : 01 39 584 584

Internet : La Leche League France > contacts > répertoire de tous les contacts > contactez une animatrice > une animatrice bénévole près de chez vous > coordonnées et dates de réunions.

## J'ai besoin d'un conseil téléphonique :

24h/24h      **Maternité de Cognac**      05.45.80.13.62 ou 13.60

7 jours/7      **La Leche League (LLL) :**  
   \* France      01.39.58.45.84

## Je prends RDV pour une consultation de soutien à l'allaitement avec :

- Une sage-femme consultante en allaitement maternel :  
(Maternité de Cognac) 05.45.80.13.50
- Une sage-femme libérale
- Une puéricultrice de PMI
- Un médecin généraliste
- Un pédiatre  
CH de Cognac - Dr Favre, Dr Moreau-Pontallier 05.45.80.13.30  
Clinique de Châteaubernard - Dr Avenel 05.45.80.10.40



### Je souhaite me documenter sur internet :

- [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
- [www.co-naitre.net](http://www.co-naitre.net)

### Je veux donner mon lait :

Lactarium de Poitiers

05.49.44.47.34

Lactarium de Bordeaux

05.56.79.59.14 ou 05.56.79.59.25

**Les consultations, visites des sages-femmes et médecins libéraux sont prises en charge par les caisses d'assurance maladie (sauf praticien déconventionné).**





DI-001-2019 Version 4

