



La vie couleur bébé

Conseils sur *L'allaitement maternel*

Brochure écrite en
collaboration avec
les puéricultrices





Vous trouverez dans cette brochure des réponses à vos questions sur l'allaitement et des astuces pour surmonter les petits problèmes que vous pourrez rencontrer.

Sachez que chaque maman est différente et que si ces conseils s'appliquent en général, ils ne sont peut-être pas les mieux adaptés à votre cas personnel...

Faites-vous confiance, à vous et à votre bébé, pour trouver ensemble les solutions qui vous conviennent. Et n'hésitez pas à faire appel à des professionnelles pour vous aider, à la maternité mais aussi dans votre PMI. Des associations de mamans peuvent aussi vous aider.



Sommaire

Débuter l'allaitement.....	4
Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?	4
Que faire pour bien démarrer à la maternité ?	5
Comment donner le sein ?.....	6
Allaiter au quotidien	8
Quand donner le sein ?.....	8
Comment savoir quand bébé a faim ?.....	9
Comment savoir si bébé reçoit assez de lait ?	10
Que dois-je manger, boire ? Quels aliments éviter ?.....	11
Que faire si je dois reprendre le travail ?	11
Comment sevrer bébé ?.....	12
Surmonter les petits soucis de l'allaitement.....	14
Je n'ai pas assez de lait ?.....	14
J'ai les tétons douloureux ou crevassés ?.....	16
Massage manuel	18
Mes seins sont tendus et douloureux ?.....	20
J'ai trop de lait ?.....	22
À qui puis-je m'adresser en cas de problème ?.....	23
Les accessoires d'aide à l'allaitement Tigex.....	24
Les coussinets d'allaitement.....	25
Le soutien-gorge d'allaitement évolutif.....	26
Les compresseurs d'allaitement	27
Les bouts de sein protecteurs	28
Les coquilles d'allaitement protectrices.....	29
Le tire-lait manuel confort.....	30



Débuter l'allaitement

Qu'est-ce qui se passe dans mon corps ?

La lactation se déclenche toute seule après l'accouchement, elle peut être légèrement retardée dans le cas d'une césarienne. Le lait est secrété continuellement et stocké dans les alvéoles qui se trouvent dans vos seins. Plus le sein se vide, plus il se remplit. Il est donc important de laisser bébé téter aussi souvent qu'il le souhaite, de jour comme de nuit, pour favoriser l'entretien de la lactation. Le volume maximal qu'un sein peut contenir est variable d'une femme à l'autre (de 80 à 500 ml). Cette différence ne dépend pas de la taille des seins mais de la quantité d'alvéoles. Elle explique que certains bébés aient besoin de téter plus fréquemment que d'autres.

Une fois produit, le lait doit être éjecté. L'éjection du lait est contrôlée par une hormone nommée l'ocytocine et est déclenchée par la stimulation du sein lors de la tétée, mais aussi par des stimuli visuels, olfactifs ou auditifs (ex : cris de bébé). C'est ce qui explique que vos seins peuvent couler quand vous pensez à bébé. Le réflexe d'éjection est au contraire inhibé par le stress, la fatigue ou la douleur. Cette inhibition est souvent la cause du manque de lait.

Que faire pour bien démarrer à la maternité ?

- Mettez bébé au sein le plus tôt possible. Grâce à ses réflexes, bébé sait trouver vos seins et téter dès ses premières heures de vie. Après quelques heures ces réflexes sont moins intenses ce qui peut rendre la mise au sein plus difficile.
- Gardez bébé près de vous, et laissez le téter quand il le souhaite, de jour comme de nuit. En le prenant contre vous, en peau à peau, vous le stimulerez et cela l'encouragera à téter.
- Dans les premiers jours, faites-lui téter les deux seins alternativement pour bien enclencher la production de lait. Changez de sein dès qu'il fait une pause. Ensuite, il faudra mieux vider un sein avant de proposer l'autre, pour que bébé bénéficie d'une bonne quantité de lait de fin de tétée, qui est le plus nourrissant.
- Adoptez une position d'allaitement confortable et vérifiez que bébé tète bien (voir question suivante).





Comment donner le sein ?

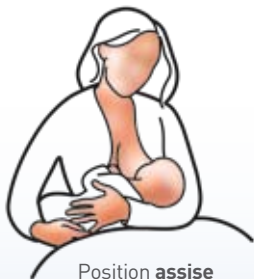
La bonne position, c'est celle qui vous convient, à vous et à bébé. Le corps de bébé doit être contre le vôtre. Sa tête doit être dans le même axe que son corps sinon il aura du mal à avaler.

Pour mettre bébé au sein, tenez votre mamelon en formant la lettre C avec vos doigts, pouce au dessus du mamelon et venez chatouiller les lèvres de bébé de bas en haut pour qu'il ouvre grand la bouche.

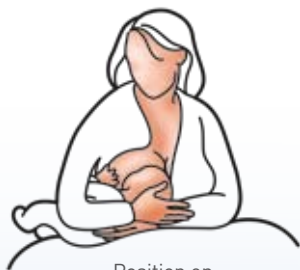
Ramenez alors bébé tout contre vous : il doit prendre en bouche une grande partie de l'aréole (la zone brune du sein) et pas seulement le mamelon. Sa lèvre inférieure est retroussée, sa langue est sous le mamelon et ses joues s'arrondissent. Si bébé tète bien, vous devez bientôt sentir des picotements dans le sein qui montrent que le lait s'écoule bien.

Des coussins ou autres supports seront utiles pour vous caler. Le principe est d'amener votre bébé au sein et non l'inverse. N'essayez pas d'appuyer sur le sein pour dégager le nez de bébé : cela gêne la succion de bébé et peut causer des douleurs au mamelon. Pour interrompre la succion, glissez votre petit doigt au coin de la bouche de bébé, ceci évite l'étirement du mamelon.

Voici plusieurs positions possibles :



Position **assise classique** ou **madonne**



Position en **ballon de rugby**



Position **allongée classique**

Position à **califourchon**





Allaiter au quotidien

Quand donner le sein ?

Le nombre et le rythme des tétées dans les premiers jours ne sont pas réguliers. Laissez bébé prendre ce qui lui convient le mieux. Les premiers jours, la fréquence habituelle des tétées est de 6 à 14 par 24 heures et chaque tétée dure de 20 à 30 minutes en moyenne. Il est normal que votre bébé tète par « grappe » : plusieurs tétées rapprochées puis plus rien pendant quelques heures. Chaque bébé est différent : faites-vous confiance, à vous et à votre bébé.

Les tétées de nuit sont le plus souvent nécessaires et sont à respecter tant que votre bébé en fait la demande (le plus souvent jusqu'à 4 à 6 mois). Allaiter votre bébé allongée dans votre lit peut vous permettre de continuer à vous reposer.

Comment savoir quand bébé a faim ?

L'idéal est d'apprendre à repérer les signes précoces de la faim pour lui proposer le sein avant qu'il pleure, il sera alors plus détendu et réussira mieux à téter :

- le bébé remue ses yeux
- il fait des mouvements de succion
- il porte ses mains à sa bouche
- il fait des petits bruits.

Quand vous observez ces signes, vous pouvez proposer le sein.





Comment savoir si bébé reçoit assez de lait ?

Des petits moyens vous permettent de vous rassurer sur votre allaitement.

Observez la tétée : elle est efficace si vous entendez un son régulier et spécifique traduisant la déglutition. Les mouvements de succion sont lents et amples (environ une succion par seconde). Vous pouvez aussi ressentir d'autres sensations : picotement du sein, l'autre sein qui se met à couler, soif soudaine, petites contractions utérines... Après la tétée, votre sein est plus souple, vous le sentez « vidé ».

Observez bébé : après la tétée il est plus calme et détendu. Il mouille ses couches régulièrement (6 changes complets bien mouillés par jour). Au fil des jours, ses vêtements deviennent trop petits. Sa prise de poids est supérieure ou égale à 150 g par semaine (sauf dans les premiers jours où il normal qu'il perde du poids). Si vous avez des doutes, n'hésitez pas à faire appel à des spécialistes de l'allaitement.



Que dois-je manger, boire ? Quels aliments éviter ?

Laissez-vous guider par votre appétit. Une alimentation variée est recommandée et aucun aliment n'est à éviter sauf l'alcool qui est contre-indiqué. La diversité de votre alimentation parfume votre lait et permet à bébé de goûter à toutes les saveurs. Votre soif guidera vos apports en eau. Le lait maternel n'étant pas fait à partir de l'eau, il n'est pas nécessaire de boire plus.

Que faire si je dois reprendre le travail ?

La reprise du travail n'est pas forcément synonyme d'arrêt de l'allaitement. Si vous souhaitez continuer à allaiter, bébé pourra recevoir en votre absence du lait que vous aurez tiré au préalable ou un lait de substitution. Si vous souhaitez donner votre lait, il est préférable de commencer à stocker le lait 4 ou 5 jours avant la date à laquelle il sera nécessaire de vous séparer de votre bébé afin d'éviter le stress. Les tétées pourront être maintenues le matin et elles pourront être plus nombreuses dès votre retour et lors de vos jours de congé. Elles assurent le maintien de la lactation. C'est ce qu'on appelle un « allaitement mixte ».



Comment sevrer bébé ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un allaitement exclusif jusqu'à 6 mois. Le bénéfice « santé » lié à l'allaitement maternel est constaté quelle que soit la durée de l'allaitement et ce jusqu'à au moins deux ans. Toutefois, c'est à vous et à vous seule de décider du moment du sevrage, selon votre désir et vos possibilités.

Au-delà de 8 jours après la naissance, aucun médicament n'est nécessaire pour arrêter la lactation. Le sein fonctionne selon la loi de l'offre et de la demande. La diminution progressive des tétées entraîne une baisse de la production de lait. Soyez à l'écoute de vos sensations et de votre confort, proposez votre sein uniquement lorsque vous le sentez tendu. S'il reste souple, proposez un autre aliment (substitut de lait maternel ou aliment solide selon l'âge de bébé).



Les tétées de milieu de journée sont souvent les plus faciles à espacer. Les dernières tétées seront celle du matin et celle du soir, puis une par jour, puis plus rien. Classiquement il faut 8 à 10 jours pour effectuer un sevrage complet. Vous pouvez aussi vous donner plus de temps si un allaitement partiel vous convient (tétées matin et soir par exemple).



Surmonter les petits soucis de l'allaitement

Je n'ai pas assez de lait ?

Très rares sont celles qui ont une incapacité physiologique à produire du lait. Le manque de lait est souvent lié à une succion inefficace, qui fait que votre production de lait n'est pas assez stimulée (cf chapitre Comment donner le sein) : faites-vous aider pour corriger la position de bébé au sein.

Elle peut aussi avoir d'autres causes : aucune n'est insurmontable et aucune ne doit vous faire abandonner l'allaitement ou vous faire douter que vous soyez capable d'allaiter :

- le retour à la maison et le stress que cela provoque de se retrouver seule, ainsi que la fatigue ou le baby blues, peuvent amener une baisse temporaire de votre production de lait ou une inhibition du réflexe d'éjection. Solution : faites-vous confiance et prenez du repos !

- vous êtes peut être en train de traverser des « jours de pointe ». Ceci a lieu en général vers 3 semaines, 6 semaines et 3 mois. Votre bébé est en période de poussée de croissance et ses besoins en lait augmentent. Pour augmenter votre production de lait, il réclame plus fréquemment le sein, jusqu'à une fois par heure. Rassurez-vous, cela ne durera pas et votre offre s'adaptera en 24 à 48 heures.



J'ai les tétons douloureux ou crevassés ?

L'irritation des mamelons ou les crevasses sont parmi les principales raisons qui poussent les mamans à arrêter d'allaiter. Ce problème est souvent lié à une succion inefficace, notamment si bébé ne tète que le mamelon et pas toute l'aréole : faites-vous aider pour corriger la position de bébé au sein. Allaiter ne doit pas être douloureux passés les premiers temps.

Pour continuer à allaiter, voici quelques conseils que vous pouvez suivre :

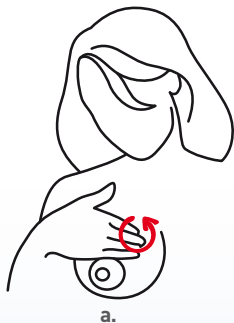
- Alternez les positions d'allaitement pour ne pas solliciter toujours les mêmes parties de l'aréole.
- Pour soulager les douleurs et faciliter la cicatrisation, hydratez votre mamelon, par exemple en étalant une goutte de lait maternel après chaque tétée ou en utilisant des crèmes à base de lanoline purifiée, à appliquer après la tétée.
- Exprimez un peu de lait avant la tétée, manuellement (cf schémas pages suivantes) ou avec un tire-lait : une fois le réflexe d'éjection déclenché la tétée sera moins douloureuse.

- Pour retirer bébé du sein, glissez votre petit doigt au coin de la bouche de bébé, ceci évite d'étirer le mamelon.
- Utilisez temporairement des bouts de sein en silicone pour protéger le mamelon pendant la tétée et réduire l'intensité des douleurs.
- Laissez sécher vos mamelons à l'air libre après la tétée, ou utilisez des coquilles d'allaitement ventilées pour aider à la cicatrisation entre les tétées et éviter les frottements dans le soutien-gorge. Contrairement aux idées reçues, éviter d'assécher votre mamelon avec un sèche-cheveux ou de l'éosine.
- Choisissez des coussinets d'allaitement ultra-absorbants et respirants, à changer dès qu'ils sont humides.
- Si la douleur est trop forte, vous pouvez cesser momentanément les tétées du côté trop douloureux en utilisant un tire-lait pour entretenir la lactation, le temps que le mamelon cicatrise. L'intensité d'aspiration peut être réglée de façon à tirer le lait délicatement, en aidant ainsi le processus de guérison.

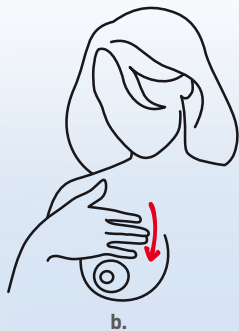
Massage manuel

1^{ère} étape : stimulation du réflexe d'éjection

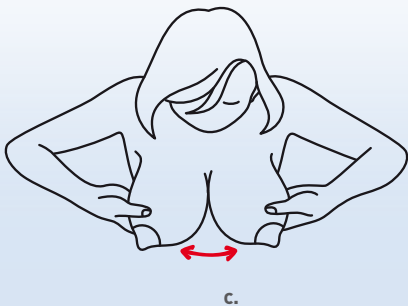
- masser** le sein par petits cercles en partant de la périphérie du sein jusqu'au mamelon,
- caresser** le sein de la périphérie jusqu'au mamelon,
- se pencher en avant et **secouer** les seins à l'aide des mains pour favoriser l'éjection du lait par gravité.



a.



b.



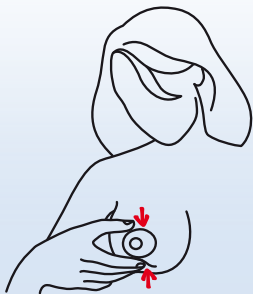
c.

2^e étape : expression manuelle du lait

- d. **placer** le pouce, l'index et le majeur de part et d'autre du mamelon, afin que les 3 doigts forment un « C »,
- e. **appuyer** fermement et directement les doigts contre la cage thoracique,
- f. **rouler** simultanément le pouce et les doigts vers l'avant, sans pincer le mamelon,
- g. **répéter** ces mouvements pendant 3 à 5 minutes pour chaque sein en déplaçant les doigts tout autour du mamelon.



d.



e.



f.



g.



Mes seins sont tendus et douloureux ?

Cela s'appelle un engorgement. Il intervient le plus souvent pendant la première semaine, lors de la montée de lait. Vos seins sont chauds, tendus, gonflés. Votre mamelon est aplati, rendant la tétée plus difficile pour bébé.

La première chose à faire est de faire fonctionner vos seins : augmentez la fréquence des tétées : au moins toutes les deux heures en vidant le sein. Si bébé n'arrive pas tout seul à vider le sein complètement, utilisez un tire-lait.

Pour favoriser l'éjection du lait, prenez des douches chaudes ou appliquer des compresses juste avant la tétée : cela permet de fluidifier le flux de lait. Pour « dégonfler » les seins et faciliter la prise du mamelon par bébé, il est recommandé d'extraire un peu de lait, soit manuellement soit en utilisant un tire-lait. Cela permettra d'assouplir vos seins pour que bébé puisse téter plus facilement.

Appliquez des compresses froides entre les tétées pour soulager la douleur et l'inflammation, pendant environ 20 minutes : de la glace pilée dans un sac plastique peut

faire l'affaire. Il existe aussi des compresses spécialement adaptées à la forme des seins, à stocker au réfrigérateur.

Si le sein devient douloureux, avec une plaque ou des traînées rouges, cela évoque une mastite. Elle peut s'accompagner d'une fièvre élevée, de frissons, de fatigue. La poursuite de l'allaitement est vivement recommandée. Reposez-vous et continuez à faire fonctionner vos seins.

La mastite guérit rapidement en 24 ou 48 h.

Si la fièvre persiste au-delà de 48 h, une consultation médicale s'impose.

Si une « boule » est perçue au niveau du sein, il faut également consulter.





J'ai trop de lait ?

Vous avez l'impression que bébé s'étouffe avec votre lait ? Certaines femmes ont un réflexe d'éjection trop fort : le lait peut gicler avec violence à plusieurs mètres ce qui peut amener bébé à lâcher le sein, voire s'étouffer. Le mieux à faire dans ce cas est de réduire le flux d'éjection en exprimant un peu de lait manuellement avant de donner le sein.

Vous pouvez aussi utiliser des bouts de sein protégé-mamelons en silicone : en contrôlant le flux de lait, ils permettent à bébé de boire à son rythme sans s'étouffer. Vous pouvez alors les retirer au cours de la tétée dès que bébé fait une pause. Il faut toujours les utiliser de façon transitoire.

Si vous avez du lait en excédent, ce qui peut par exemple arriver en période de sevrage, il ne faut surtout pas utiliser un tire-lait pour extraire votre lait car vous ne feriez qu'entretenir voire augmenter la production de lait. Si vos seins sont tendus, cherchez à extraire un peu de lait jusqu'à ce que vous soyez soulagée. Vous pouvez également refroidir vos seins ou boire des tisanes à la sauge ou à la menthe pour arrêter complètement la production de lait.

A qui puis-je m'adresser en cas de problème ?

N'hésitez pas à faire appel à votre sage-femme, votre puéricultrice ou votre consultante en lactation pour leur demander leur avis ou leur poser des questions. Des groupes d'entraide à l'allaitement vous offrent l'opportunité d'échanger des expériences avec d'autres mamans. Ceux-ci sont répertoriés, département par département, par la Coordination Française pour l'Allaitement Maternel (COFAM) : **www.coordination-allaitement.org**





Les accessoires d'aide à l'allaitement Tigex

Spécialiste de l'allaitement maternel, Tigex a conçu une gamme complète de produits utiles et pratiques, alliant confort et efficacité. Pensés avec et pour toutes les mamans, en collaboration avec des professionnelles de l'allaitement maternel, les produits Tigex vous offrent le meilleur de l'innovation pour vivre cette période en toute sérénité. Pour que l'allaitement reste un plaisir et un moment privilégié.



Les coussinets d'allaitement ultra-absorbants

- **Sérénité** : Absorption maximale grâce aux capteurs de liquide, un diamètre extra large et un voile imperméable côté lingerie.
- **Féminité** : extra-fins et de forme anatomique, ils sont invisibles sous les vêtements.
- **Doux et confortables** : recouverts d'un voile respirant et munis d'un large adhésif de positionnement empêchant les frottements sur les mamelons, particulièrement sensibles pendant la période d'allaitement.
- **Pratique**, en sachet individuel !

Les coussinets d'allaitement lavables



- **Anti-fuites** grâce à leur composition multi-couches très absorbante et à leur voile imperméable côté lingerie.
- **Très confortables** : finition en dentelle pour maintenir le coussinet en place et éviter les frottements. Voile côté peau en coton peigné très doux.
- **Economiques et écologiques.**



Pour un allaitement tout confort

Le soutien-gorge d'allaitement évolutif

S'ajuste pour gagner jusqu'à une taille de tour de poitrine et une taille de bonnet.



• **Maintien :**

- bretelles matelassées,
- bonnets doublés,
- renforts sous la poitrine.

• **Confort :**

- tissu très doux extensible,
- aucun point de compression.



Allaiter en toute sérénité

Les compresses d'allaitement

Pour bien démarrer l'allaitement dès les premiers jours : à emporter à la maternité !

Utilisation à froid : pour soulager les douleurs liées aux engorgements.

Utilisation à chaud : pour décontracter les tissus et favoriser la montée de lait juste avant la tétée.

- **Forme anatomique** passant sous l'aisselle : action anti-douleur complète.
- **Matière très douce et confortable.**
- Gel cosmétique non toxique.

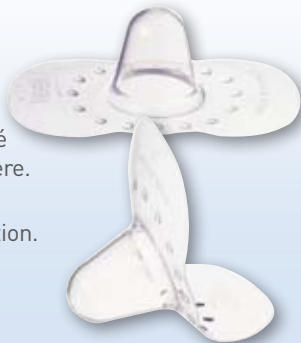




Allaiter en toute sérénité

Les bouts de sein protecteurs

- *Pour protéger temporairement les mamelons douloureux, gercés ou crevassés pendant la tétée.*
- *Pour faciliter l'allaitement chez les mamans qui ont un réflexe d'éjection trop fort.*
- *Pour faciliter la transition du biberon au sein chez les bébés prématurés qui ont été nourris avec des biberons de lait maternel ou par sonde.*
- **Découpés pour préserver le contact avec la bouche de bébé.**
- Sans goût ni odeur, pour que bébé continue à sentir l'odeur de sa mère.
- Avec petits picots massants pour continuer à bien stimuler la lactation.
- En silicone pur stérilisable à chaud et à froid.



Les coquilles d'allaitement protectrices

À placer dans le soutien-gorge :

- pendant la tétée ou l'utilisation d'un tire-lait pour recueillir le lait qui coule de l'autre sein grâce à la zone hermétique,
- entre les tétées pour favoriser la cicatrisation des mamelons gercés grâce aux ventilations qui permettent la circulation de l'air ou pour soulager les engorgements grâce aux petits picots massants qui stimulent l'aréole et laissent échapper des gouttes de lait.

Ne pas dépasser 20 min d'utilisation à la fois car vous risquer de trop stimuler la lactation et de générer un engorgement.

- Contact souple et doux.
- Effet massage.
- Forme ergonomique extra-plate et discrète sous les vêtements.

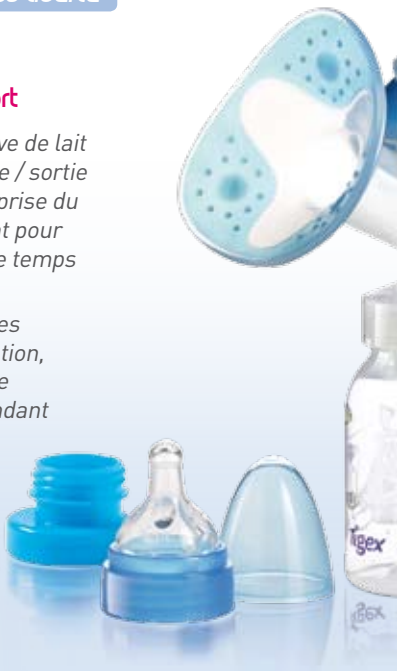




Allaiter en conservant sa liberté

Le tire-lait manuel confort

- *Pour constituer une réserve de lait en prévision d'une absence / sortie (par exemple en cas de reprise du travail) ou tout simplement pour passer le relais au papa de temps en temps.*
- *Pour permettre de vider ses seins et entretenir la lactation, temporairement, en cas de mamelons douloureux rendant l'allaitement difficile.*
- *Pour soulager les engorgements ou stimuler la lactation en cas de montée de lait douloureuse.*





- **Stimulation par massage** grâce aux petits picots favorisant la lactation.
- **Extraction efficace et sans douleur** grâce à la puissance réglable pour s'adapter à la physiologie de toutes les mamans.
- **Embout ergonomique** enveloppant extra-large, adapté à toutes les poitrines et confortable grâce à son ouverture large au niveau du téton et à sa texture moelleuse.
- **Utilisation facile** d'une seule main grâce à la poignée ergonomique de grande amplitude diminuant la fatigue musculaire et permettant de reproduire le rythme de succion naturel de bébé.
 - Compatible avec les biberons cols standards ou larges.
 - Petit et facilement démontable.



Les puéricultrices jouent un rôle majeur de conseil lors des cours de préparation à la naissance, lors du séjour à la maternité et pendant le suivi de l'allaitement. TIGEX a souhaité s'associer à l'ANPDE pour vous proposer des produits encore plus en phase avec vos attentes et vos besoins physiologiques et pour vous apporter des conseils encore plus précis et concrets. C'est le but de cette brochure conseil écrite en collaboration avec les puéricultrices de l'ANPDE.

Retrouvez ce guide conseil en français sur :

Find this guide in english on :

Descubra esta guía consejo en español en :

Consulte este guia de aconselhamento em português em :

La presente guida in Italiano è reperibile sul sito :

U treft deze handleiding aan in het nederlands op :

www.tigex.com



Allegre Puériculture SAS
41, rue Édouard Martel - BP 197
42013 Saint-Etienne cedex 2
FRANCE

Tél. : 04 77 81 81 81 - Fax : 04 77 81 81 85

Services consommateurs :
0 825 825 300 (0,15€ TTC/min) de 8h30 à 12h

www.tigex.fr