

# The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium (Le Consortium d'allaitement maternel de Monmouth / Océan)

## Guide de l'allaitement maternel



### Commencer

#### 1. Commencer

- Le fait de tenir votre bébé contre vous en lui permettant de se serrer contre vous à la première heure de la vie peut constituer un bon départ pour l'allaitement maternel.
- Au début de l'allaitement maternel, serrez et positionnez votre bébé contre vous, le nez près de votre mamelon.
- Frottez la bouche du bébé contre le mamelon, en attendant qu'il ouvre sa bouche lors du bâillement
- Lorsqu'il ouvre grandement sa bouche, orientez-le vers le mamelon, pointant le mamelon en légère hausse vers la moitié supérieure de la bouche du bébé (avec la majeure partie de l'aréole, la zone sombre qui entoure le mamelon, dans la bouche du bébé en dessous près du menton. La majeure partie de l'aréole sera plus visible au dessus, près du nez qu'au dessous)
- Le menton du bébé devrait être contre votre poitrine lorsqu'il est serré contre vous
- Une bonne accolade devrait être confortable, sans douleur ; Cependant, au début, il n'est pas rare de ressentir un certain inconfort au premier essai de tétée. En cas moment de gêne prolongé, ou s'il tète uniquement le mamelon, arrêtez la succion avec votre doigt, retirez le bébé, et essayez à nouveau. Plusieurs essais peuvent être nécessaires. L'infirmière ou la conseillère en allaitement peut vous aider.

#### 2. Combien de fois allaiter ?

Un nouveau-né doit téter au moins 8-12 fois en 24 heures. Pour allaiter avec succès, il est important de donner le sein chaque fois que le bébé a faim. Généralement, cela fonctionne dans une alimentation toutes les 1½ à 3 heures à partir du début d'une tétée au début de la prochaine, mais c'est souvent imprévisible et difficile à chronométrer. Il est préférable de ne pas essayer de nourrir le bébé aux heures fixes. Certains bébés préfèrent concentrer / grouper plusieurs tétées en seulement quelques heures, et peuvent ensuite faire une sieste plus longue.

#### 3. Comment déterminer quand votre bébé a besoin de téter ?

Suivez les mouvements de votre bébé et regardez, et écoutez les signes de faim :

- Les mouvements de succion de bouche et de la langue
- L'agitation ou l'accentuation des mouvements du corps, en particulier les mouvements des mains et de la bouche
- L'ouverture de la bouche et le mouvement de la tête
- Petits sons
- Surveillez les signes de faim, même s'il est endormi
- Les pleurs constituent le dernier signe de la faim, donc essayez de le nourrir avant qu'il ne commence à pleurer

Ces signes signifient que le bébé a faim et veut téter.

#### 4. Combien de temps de chaque côté ?

Translation of this guide into French was supported by a grant from the New Jersey Breastfeeding Coalition (NJBFC)

Révisée Mars 2012

Laissez le bébé sur le premier sein jusqu'à ce qu'il ne suce plus et n'avale plus lorsque vous appuyez le sein ou lui caresser la joue. Puis donnez le deuxième sein en cas de besoin. Il est bon de nourrir l'enfant sur un seul sein par tétée si votre bébé est satisfait. Laissez le bébé décider quand l'alimentation est terminée ; il va se laisser aller et probablement s'endormir. Un bon positionnement et l'absence de délais empêche les courbatures.

#### 5. Comment savoir quand votre bébé avale.

Votre bébé devrait avaler après quelques tétées. Il avale si vous :

- L'entendre avaler (cela peut être difficile à faire dans les premiers jours de l'allaitement maternel)
- Le voir avaler
- Voir ou sentir sa gorge bouger ; essayer de placer doucement un doigt sur sa gorge pour voir si vous sentez le mouvement
- Observer un changement du rythme des suctions rapides, peu profondes aux plus longues, les plus profondes suctions où les joues bougent et il y a une pause avant une deuxième succion

#### 6. Comment gérer l'engorgement

Beaucoup de femmes trouvent que leurs seins sont trop pleins, chauds, et douloureux à partir de 2 à 5 jours de la première semaine d'allaitement (tandis que d'autres peuvent remarquer un léger changement). C'est un bon signe que votre lait est à maturité, mais cela peut vous rendre momentanément inconfortable et découragée. Cela passera dans 24 à 48 heures.

- Donnez souvent un minimum de 8 à 12 tétées en 24 heures ; ne sautez pas de tétées.
- Vous devrez peut-être adoucir le mamelon et l'aréole pour le rendre plus facile à téter pour votre bébé
  - Placez votre pouce et vos doigts sur la zone de peau plus claire, juste derrière l'aréole ; l'aréole est la zone plus foncée qui entoure le mamelon
  - Appuyez en arrière vers votre cage thoracique
  - Appuyez doucement avec l'ensemble des doigts en les maintenant juste à l'arrière de l'aréole
- Tournez doigts et répétez
- Appliquez des compresses froides entre les tétées pour réduire l'enflure

#### 7. Allaiter sans horaires, chaque fois que votre bébé veut, sans l'ajout d'aliments supplémentaires tels que l'eau ou la formulation est efficace pendant les 3 à 6 premières semaines

Les bébés à terme et en bonne santé n'ont pas besoin de biberons d'eau ni de formulation quelconque sauf pour des raisons médicales. Le premier lait, le colostrum, est l'aliment idéal pour votre nouveau-né, et est présent en bonne quantité. L'estomac d'un nouveau-né est d'environ la taille d'une bille, et passe à la taille d'une bille de tir au troisième jour et à celle d'une balle de golf au 10<sup>ème</sup> jour de la vie. Les biberons coulent trop vite et donnent trop de lait au bébé. Ils peuvent interférer avec l'apprentissage du bébé à téter le sein et votre production de lait. Si votre bébé a besoin de lait maternel ou de formulation supplémentaire pour une raison médicale, l'utilisation du lait tiré de la mère est préférable. Parlez à votre infirmière et à votre conseillère en allaitement sur vos options d'alimentation ; elles peuvent aussi fournir une aide spéciale pour faire revenir le bébé au sein.

Chaque fois que votre bébé tète, il "parle" à votre corps, lui disant à quel point il a faim et quelle quantité de lait dont il a besoin. Votre corps "écoute" et répond par des hormones qui fournissent la bonne quantité de lait. Si les horaires ou les biberons interfèrent, votre corps peut ne pas fournir la quantité de lait requise.

Une fois que l'allaitement maternel est bien établi, généralement entre 3 et 6 semaines, un biberon de lait maternel pressé occasionnel peut être introduit sans compromettre l'allaitement maternel. Chaque fois que vous allaitez, le lait est retiré du sein, ce qui lui donne la possibilité d'en produire plus pour la prochaine tétée. Si vous manquez une occasion d'allaiter, il est important de retirer le lait de votre sein à l'aide d'un tire-lait, afin que votre sein puisse continuer à produire plus de lait pour les prochains tétées. L'académie américaine de pédiatrie (AAP) recommande le lait maternel pendant les 6 premiers mois pour une protection maximale contre les allergies et les maladies.

## 8. Comment conserver votre lait

### Directives de conservation du lait\*

Emplacement	température	Recommandation
Température ambiante	60-85°F	3 à 4 heures optimum 6 à 8 heures acceptables
Réfrigérateur	39° F	72 heures optimum 5 à 8 jours acceptables
Congélateur	0°F	6 mois optimum 12 mois acceptable

- Utilisez un récipient propre (biberon, sac de biberon en plastique)
- Étiqueter avec la date du premier lait placé dans la bouteille. Vous pouvez ajouter plus de lait dans la bouteille, mais si le lait est gelé, vous devez refroidir le lait nouvellement tirée dans le réfrigérateur avant de l'ajouter à celui qui est déjà gelé

\*Conservation du lait humain, Académie de médecine d'allaitement maternel, Tiré le 10 Janvier 2012 de <http://www.bfmed.org/Media/Files/Protocols/Protocol%208%20-%20English%20revised%202010.pdf>

## 9. Où obtenir de l'aide si vous avez des problèmes avec l'allaitement après l'hôpital

Votre médecin ou votre infirmière vous donnera une liste des ressources locales la prise en charge de l'allaitement au sein ou vous pouvez visiter le site Internet du Consortium d'allaitement de Monmouth / Océan pour trouver une liste des ressources locales, <http://www.njbreastfeeding.org/>

## 10. Comment déterminer que votre bébé a pris assez de lait ? Le nombre de couches humides souillées peuvent vous aider à déterminer si votre bébé prend assez de lait.

- Le tableau de la dernière page sera votre guide pour la première semaine
- Si votre bébé enregistre au moins le nombre de tétées, le nombre de couches mouillées, et le nombre de couches souillées figurant sur le tableau pour chaque jour, il reçoit assez de lait
- Après 7 jours, votre bébé devrait continuer à avoir au moins 6 couches mouillées et 3 selles toutes les 24 heures
- Au deuxième mois, le modèle peut changer pour avoir moins de selles au quotidien

La couche est-elle très humide ?

Il peut être difficile de dire si une couche jetable est très humide. La pause d'un tissu blanc propre sur chaque nouvelle couche vous aidera à savoir quand le bébé a uriné.

Revue par :

Alicia Dermer, MD, IBCLC

Rose St Fleur, MD, FAAP

APPELEZ VOTRE FOURNISSEUR DE SOINS DE SANTÉ SI LE BÉBÉ :  
A MOIS DE COUCHES MOUILLÉES OU SOUILLÉES PAR RAPPORT AU DIAGRAMME DE TÉTÉES MOINS DE 8 FOIS  
TOUTES LES 24 HEURES  
DORT LA PLUPART DU TEMPS ET IL EST DIFFICILE DE LE REVEILLER POUR LES TÉTÉES  
OU SI LA MÈRE :

The Monmouth/Ocean Breastfeeding Consortium  
(Le Consortium d'allaitement maternel de Monmouth / Océan)

## REGISTRE D'ALLAITEMENT MATERNEL JOURNALIER

Nom du bébé \_\_\_\_\_ Date et heure de naissance \_\_\_\_\_

- Cochez l'heure (ou entre l'intervalle de temps) à chaque fois que le bébé tète
- Cochez **W** chaque fois que vous changez une **couche mouillée**
- Cochez **S** chaque fois que vous changez une **couche souillée**
- Si vous cochez tous les W et les S pour chaque jour, et vous atteignez l'objectif de chaque jour, vous saurez que votre bébé reçoit suffisamment de lait maternel

### OBJECTIFS :

<b>Jour 1</b>	<b>Matin 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>Soir 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Couches mouillées : <b>W</b> Couches souillées (noir, goudronneux méconium) : <b>S</b>	Allaitement maternel Le plus tôt possible gardez le bébé dans la chambre avec vous Gardez le contact physique avec le bébé le plus tôt possible Pas de biberons ou de sucette
<b>Jour 2</b>	<b>Matin 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>Soir 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Couches mouillées : <b>W W</b> Couches souillées (selles noires ou brunes) : <b>S S</b>	Téter souvent : 8 à 10 fois / 24 heures gardez le bébé dans la chambre avec vous Gardez le contact physique avec le bébé le plus tôt possible Pas de biberons ou de sucette
<b>Jour 3</b>	<b>Matin 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>Soir 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Couches mouillées : <b>W W W</b> Couches souillées (vert ou jaune) : <b>S S</b>	8 à 12 tétées Les seins semblent pleins selon que le colostrum commence à se transformer en lait gardez le bébé dans la chambre avec vous Gardez le contact physique avec le bébé le plus tôt possible
<b>Jour 4</b>	<b>Matin 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>Soir 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Couches mouillées : <b>W W W W</b> Couches souillées (jaune lâche) : <b>S S S</b>	8 à 12 tétées Les seins semblent pleins selon que le le colostrum se transforme en lait
<b>Jour 5</b>	<b>Matin 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>Soir 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Couches mouillées : <b>W W W W W W</b> Couches souillées (jaune lâche) : <b>S S S</b>	8 à 12 tétées Il y a du lait !
<b>Jour 6</b>	<b>Matin 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>Soir 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Couches mouillées : <b>W W W W W W W</b> Couches souillées <b>S S S S</b>	8 à 12 tétées
<b>Jour 7</b>	<b>Matin 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b> <b>Soir 12 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11</b>  Couches mouillées : <b>W W W W W W W</b> Couches souillées <b>S S S S</b>	8 à 12 tétées Faire confiance à l'allaitement maternel