

## CABINET DE SAGES-FEMMES DE SAINT ISMIER

Pauline DUPONT SCHWERTZ

Hélène DOUCIN

35 ter allée de Champrond - 38330 SAINT ISMIER - 04 76 52 29 53

# L'ALLAITEMENT MATERNEL

### **Ce qu'il faut essayer de faire :**

- **Se faire confiance** et faire **confiance à son bébé**.
- Première tétée dans les 2 heures suivant l'accouchement
- Prendre quelques secondes avant la tétée pour se positionner et **s'installer** correctement.
- Durée de la tétée : au moins 15 minutes (mais cela dépend de votre bébé !)
- Minimum entre deux tétées : 2h à 2h30 (entre le début de la première tétée et le début de la tétée suivante). Pas de réveil la nuit sauf indication médicale. Allaitement à la demande.
- Nombre de tétées : 6 minimum/24h.
- **Bien boire** (2 litres minimum par jour).
- Eviter de donner des compléments de lait artificiel (surtout à la maternité et dans les 15 jours suivants la naissance).
- **Se reposer**, éviter les stress extérieurs et les contrariétés.

### **Quelques explications :**

- L'Allaitement maternel est un **choix personnel** et non une contrainte !
- Après la naissance, vous avez du **colostrum** dans les seins, pendant 2 à 3 jours, jusqu'à la montée de lait.

- C'est la **stimulation** des mamelons qui entraîne la fabrication et la sécrétion du lait (d'où, si présence de biberons à la place de la tétée dans les trois premiers jours, peu de stimulation, donc mauvaise montée de lait sur le plan quantitatif).
- Le bébé réclame peu dans les 24 heures suivant la naissance. Il ne faut pas s'inquiéter. Il tétera plus tard.
- En cas de césarienne : pas de contre-indications à l'allaitement maternel. Il faudra simplement **plus d'aide**. Le papa peut jouer ce rôle, ou le personnel de la maternité s'il est absent.
- Pas de pèse-bébé à la maison : il sera pesé chaque jour à la maternité (perte de poids physiologique dans les 2 jours suivant la naissance pouvant atteindre 10% de son poids de naissance). Une fois rentrés à la maison, s'il réclame pour ses tétées, qu'il tête régulièrement, et qu'il s'endort au sein en fin de tétée, c'est qu'il a suffisamment mangé. Se faire confiance ! Pesez-le vers 15 jours de vie (pensez à prendre rdv si vous souhaitez le faire peser au cabinet)
- Prise de poids moyenne les 3 premiers mois : 150 à 200g par semaine.
- Les selles sont plutôt liquides, jaunes d'or et granuleuses. La fréquence : 1 selle par tétée au début, puis une selle par jour.
- Possibilité de tirer son lait (tire lait manuel ou électrique) en cas d'absence : stockage : 48h au frigo, 4 mois au congélateur -18°C.

## Diététique :

- Comme pendant la grossesse : **manger équilibré en qualité et quantité** (ne pas hésiter à faire des collations, plutôt que de grignoter).
- **Bien boire.** Eviter les excitants : thé, café en grande quantité.
- Tabac à éviter.
- Alcool interdit.
- Eviter également les aliments au goût prononcé : choux, asperges, oignons...
- Fenouil, cumin, basilic augmentent la lactation.
- Persil, menthe, sauge, diminuent la lactation.

## **Attention aux « On dit... »**

- **Le lait est toujours nourrissant.**
- Toutes les femmes ont du lait, certaines juste assez pour leur enfant, d'autres énormément.
- La taille des seins n'a rien à voir avec la quantité de lait fabriquée.
- Allaiter ne fatigue pas à condition de se reposer !

## **Quelques achats pratiques :**

- Coussinets d'allaitement.
- Pommade : Motherlove
- Soutien gorge d'allaitement sans armatures (prévoir une taille tour de taille et bonnet au-dessus de la poitrine du 9è mois).
- Chemises, tee-shirts d'allaitements ouverts sur le devant.
- En cas de petits soucis : coquilles d'allaitements, bouts de sein en silicone, coupelles d'argent....

## **En cas de soucis....**

- Pas assez de lait :
  - Se reposer, mettre le bébé au sein aussi souvent qu'il réclame.
  - En pharmacie : Fenugrec 3 gélules 3 fois/j puis diminuer.

Urtica Urens 9CH : 3 granules 3fois/j.

Tisane d'allaitement ou de fenouil.

- Trop de lait :

- Don de lait au lactarium.
- Massage aréolaire sous l'eau chaude.
- Tire-lait si besoin.
- Glace sur les seins entre les tétées.
- En pharmacie : Belladonna 5CH et Phytollacca 5CH : 3 granules en alternance toutes les heures pendant 24h.

Attention à l'entourage ! Si vous vous sentez perdue : pensez à la **consultation d'allaitement** (sur rdv) !

**Le sevrage :**

Vous pouvez garder 1 ou 2 tétées en reprenant votre travail si vous le souhaitez.

Si vous ne gardez pas de tétées, comptez trois semaines pour un sevrage complet.

Il est conseillé de **remplacer 1 tétée par 1 biberon tous les 5 jours** pour une baisse progressive de la lactation et pour habituer le bébé à sa nouvelle alimentation.

Aucun médicament n'est nécessaire (homéopathie possible).

**Les coliques du nourrisson :**

Cri brutal, le bébé se « tord » de douleur, les genoux sont repliés sur le ventre tendu.

Ce qui peut soulager :

- Massage du ventre dans le sens des aiguilles d'une montre.
- Tisane à l'anis étoilé.
- Eau de chaux : 1 cuillère à café ou 1 pipette avant chaque tétée (attention aux érythèmes fessiers !).
- Calmosine : 1 cuillère à café ou 1 pipette avant chaque tétée.
- BioGaïa probiotiques : 5 gouttes/j
- Le rassurer, le bercer... **Pas de caprices avant 3 mois !!!**

