

« Vous avez fait le choix d'allaiter... »



Le pôle Femme-Enfant du Centre Hospitalier Intercommunal Aix-Pertuis s'engage à accompagner et soutenir les mères dans leur projet d'allaiter en respectant les recommandations de l'HAS, de l'OMS et de l'UNICEF. Notre engagement est acté par une charte commune à l'établissement, affichée à l'entrée du service.

L'objectif de ce livret est d'informer les mères qui souhaitent allaiter dans le contexte où l'enfant est séparé de sa mère pour nécessité de santé. Il s'agit de maintenir la lactation jusqu'à ce que l'enfant soit compétent pour s'alimenter au sein et d'accompagner la famille dans son projet d'allaitement.

POURQUOI ALLAITER ?

L'allaitement maternel est un moment privilégié et de plaisir dans la vie d'une maman. Les qualités du lait maternel, qui contient des composants spécifiques à l'espèce humaine, en font l'aliment de loin le plus adapté et le mieux toléré par l'enfant prématuré. Sa composition varie en fonction du terme de naissance ce qui le rend unique aux besoins spécifiques de chaque enfant.

Les **avantages de l'allaitement maternel** sont actuellement bien démontrés :

- il favorise le lien mère-enfant ;
- il permet une meilleure tolérance et maturation digestives ;
- il réduit significativement le risque infectieux ;
- il optimise le développement cognitif et visuel ;
- il contribue à la prévention de l'allergie, de l'obésité, des risques vasculaires et du diabète.



RAPPEL PHYSIOLOGIQUE

Le lait est produit par le sein grâce à la libération de 2 hormones :

- la **prolactine**
- et l'**ocytocine**.

Elles sont sécrétées lors de la stimulation efficace du mamelon.

L'enfant né prématurément de par son immaturité, dispose de compétences en lien avec son terme. L'utilisation d'un tire-lait est donc indispensable pour lancer et entretenir la lactation.

FAVORISER LA MONTEE LAITEUSE & MAINTENIR LA LACTATION

Lactation généreuse = mise au sein facilitée = autonomie



Augmentation du volume de lait exprimé
Objectif à 20 jours : 700 ml/24h

LE RECUEIL DU LAIT MATERNEL

Le matériel nécessaire :

- Un tire-lait électrique
- Une tétérèlle

Entretien du matériel :

AVANT TOUTE MANIPULATION, LAVEZ-VOUS SOIGNEUSEMENT LES MAINS.

- **Avant la première utilisation :**
 - > Lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle le biberon et ses accessoires.
 - > Rincez bien, laissez sécher sans essuyer.
- **Quotidiennement :**
 - > Essuyez le tire-lait avec une lingette imbibée légèrement d'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, appliquez une lingette humide et essuyez avec un chiffon sec et propre
 - > Lavez à l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle la boîte hermétique, rincez et laissez sécher sans essuyer
- **Après utilisation :**
 - > Rincez au robinet à l'eau froide.
 - > Démontez les différentes pièces du kit.
 - > Plongez le biberon et ses accessoires dans de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle.
 - > Nettoyez le biberon avec un goupillon et rincez.
 - > Stérilisez le matériel dans un stérilisateur pour micro-onde (2mn/1200W) ou dans une casserole d'eau bouillante pendant 10mn.
 - > Laissez sécher sans essuyer.
 - > Stockez le matériel dans une boîte hermétique.
 - > Récupérer 2 nouveaux biberons stériles pour la prochaine expression.

Expression du lait :

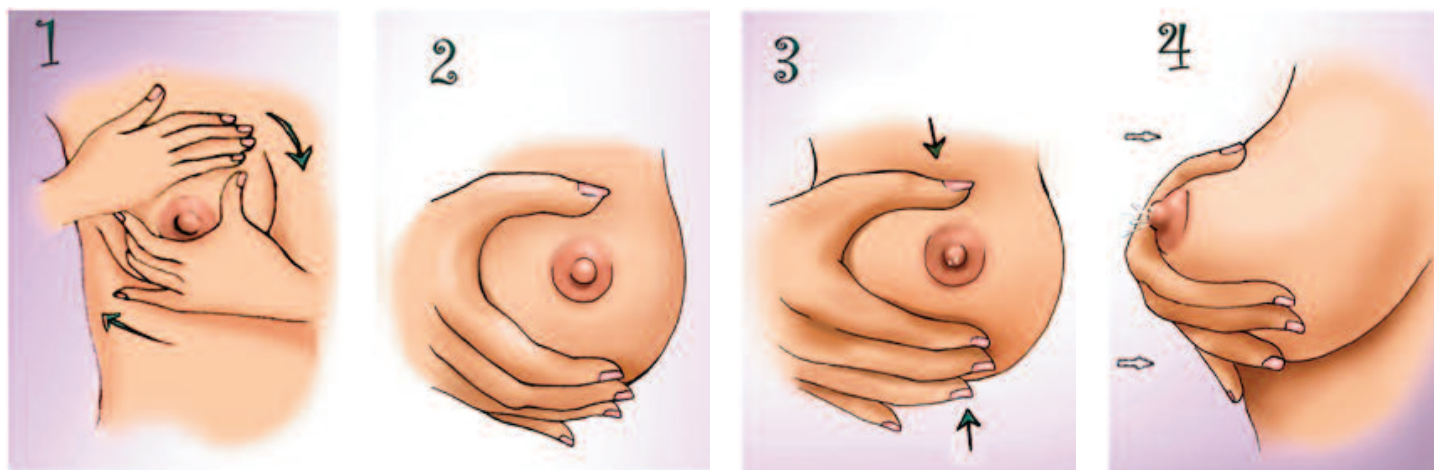
- Prenez une douche et changez de sous-vêtements quotidiennement ;
- Lavez-vous soigneusement les mains avec du savon ;
- Posez les biberons stériles et les tétérèlles sur un plan de travail bien nettoyé ;
- Installez-vous confortablement dans un endroit propre ;
- Débutez par un massage aréolaire.



- Montez votre matériel.
- Centrez la tétérerie sur le mamelon.
- Augmentez la sécrétion lactée :
 - > en exprimant pendant ou après une séance de peau à peau, en présence de bébé ou devant une photo ;
 - > en exerçant une pression mammaire ;
 - > en finissant la séance par une expression manuelle.
- Allez jusqu'au bout des flux pour obtenir les gaisies indispensables à la croissance de votre bébé (soit environ 20 mn).
- Etiquetez le flacon au nom de l'enfant, date et heure de recueil.
- Placez le biberon au réfrigérateur à une température de +4°C immédiatement après le recueil du lait.



Massage aréolaire/Expression manuelle :



- 1 : massage du sein pendant une minute
- 2 : former un "C" avec les doigts, les placer à 2.5 cm du bord de l'aréole
- 3 : compresser le sein entre le pouce et l'index
- 4 : presser en direction de la cage thoracique, relâcher la pression et répéter le processus



En savoir + : flashez le QR Code

Transport du lait :

Votre lait doit être acheminé dans le service de néonatalogie de préférence le matin. Placez-le dans une glacière munie d'un bac de glace (il est indispensable de ne pas rompre la chaîne du froid).

Il pourra être conservé pendant 48 heures, au-delà desquelles il sera congelé et acheminé vers le lactarium de Montpellier avec votre accord. Dans ce cas, un contrôle sérologique sera réalisé.

Hygiène de vie :

- Aucun aliment n'est contre indiqué.
- Consommez avec modération des boissons type café, thé, jus de fruits...
- Buvez selon votre soif.
- La consommation de boisson alcoolisée est contre indiquée.
- Aucun médicament ne doit être pris sans l'accord d'un médecin.
- Si vous avez de la fièvre, parlez-en à l'équipe.

En biberonnerie :

L'alimentation de votre bébé sera préparée par la biberonnière à partir de votre lait en priorité, en prenant garde à l'heure de recueil. Le complément sera réalisé avec du lait maternel lyophilisé ou du lait pour prématuré en fonction du terme de l'enfant.

En dehors des heures de fonctionnement de la biberonnerie, vous pourrez tirer votre lait dans le service. Il pourra être administré directement à votre enfant.



LES TÉTÉES

L'enfant sera tout d'abord nourrit à l'aide d'une sonde puis progressivement au sein. L'équipe évitera de donner des biberons et proposera en votre absence des tétées à la tasse ou à la paille.

> **Repérez les signes et les périodes d'éveil de votre enfant**, il sera plus compétent pour téter. Votre bébé est réveillé quand :

- . il ouvre les yeux ;
- . il a une coloration cutanée stable : rouge ou rose ;
- . il a un regard centré sur vous ;
- . il a des gestes organisés et doux ;
- . il est à l'écoute de votre voix, il bouge, tourne la tête, sort la langue, se lèche les mains, il cherche le sein.

Bébé est en alerte, il est prêt à téter. Ce moment ne dure pas longtemps, c'est pour cela que votre présence auprès de votre enfant est indispensable.

> **Lavez-vous les mains.**

> **Installez-vous confortablement** en vous aidant éventuellement de coussins.

Une mauvaise position est responsable de 95% des problèmes (engorgement, irritation, crevasse, lactation insuffisante).



> **Réalisez un massage aréolaire et une expression manuelle** pour amorcer les flux.

> **Réalisez une compression mammaire** pendant la tétée pour favoriser le transfert de lait.

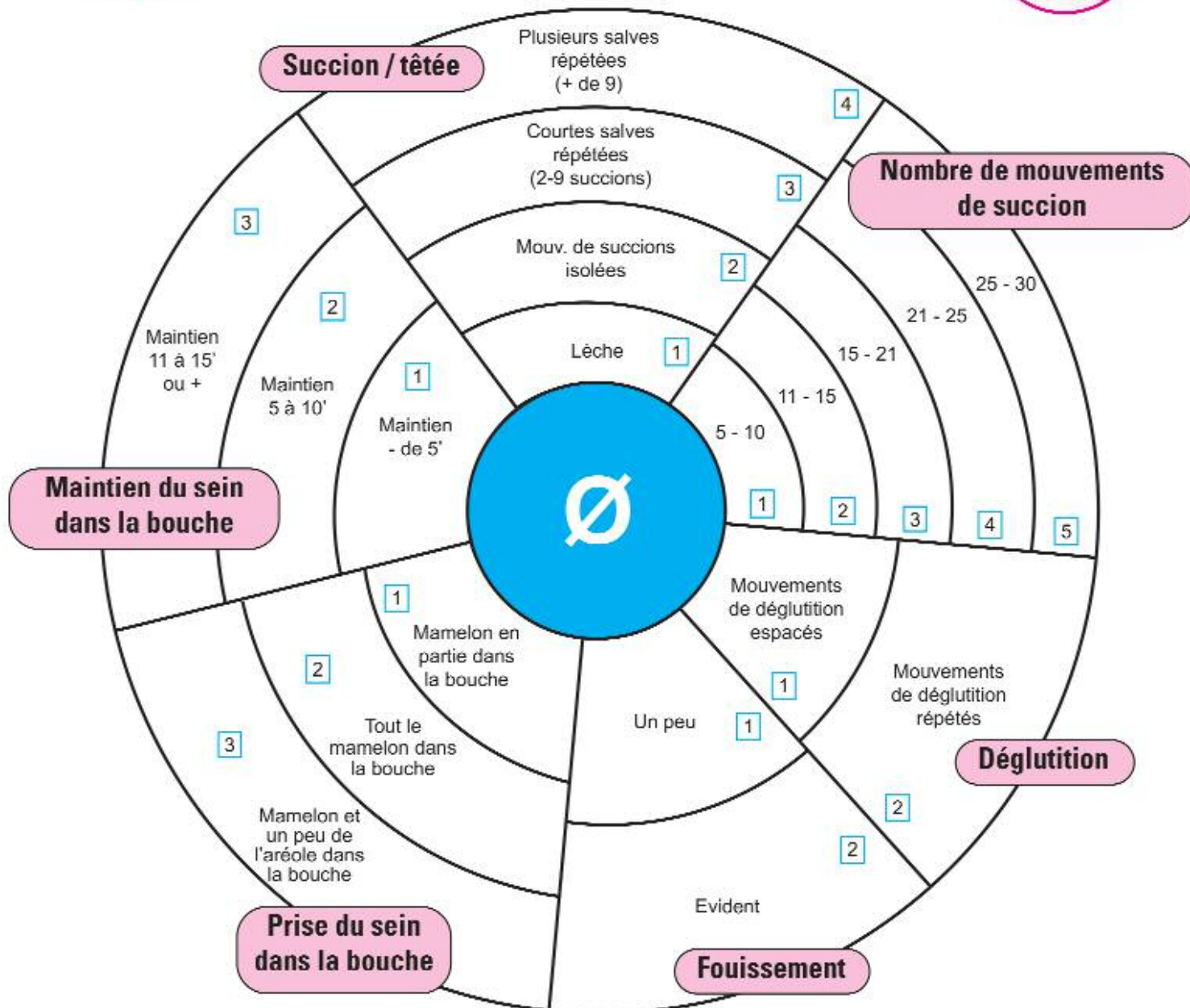
LA FLEUR DE LAIT

La fleur de lait va vous permettre d'évaluer les progrès de votre bébé et de vous situer dans les différentes étapes de la mise en place de l'allaitement maternel.

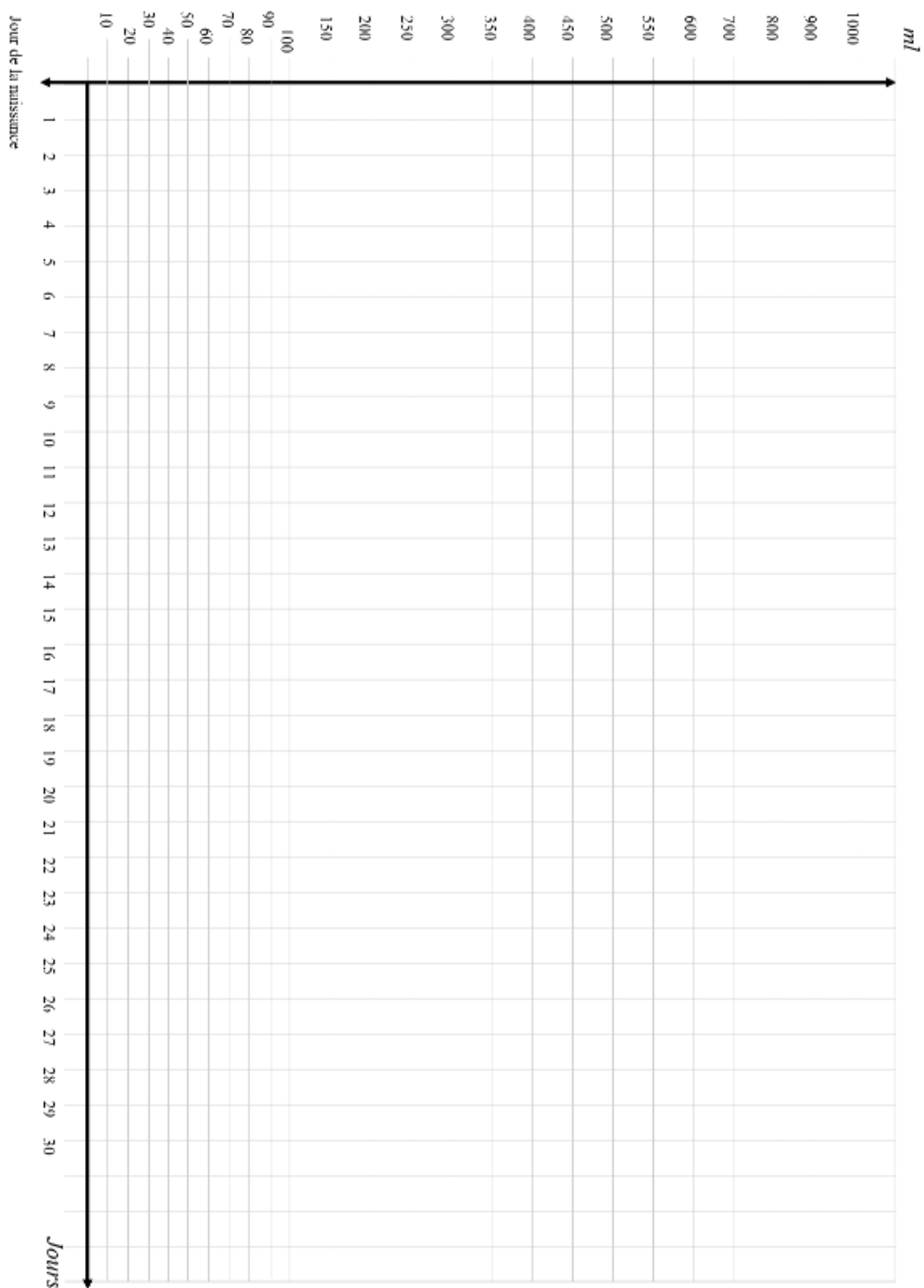


FLEUR DE LAIT

COMPOURTEMENT DE L'ENFANT PRÉMATURÉ AU SEIN



LA COURBE DE LACTATION



LES TABLEAUX DE BORD

Semaine du/...../..... au/...../.....

Nombre de séances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Lundi													
mardi													
Mercredi													
jeudi													
vendredi													
samedi													
dimanche													

Semaine du/...../..... au/...../.....

Nombre de séances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Lundi													
mardi													
Mercredi													
jeudi													
vendredi													
samedi													
dimanche													

Semaine du/...../..... au/...../.....

Nombre de séances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Lundi													
mardi													
Mercredi													
jeudi													
vendredi													
samedi													
dimanche													

Semaine du/...../..... au/...../.....

Nombre de séances	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Total
Lundi													
mardi													
Mercredi													
jeudi													
vendredi													
samedi													
dimanche													

DES DIFFICULTÉS : QUELQUES CONSEILS

> **Votre bébé ne vient pas s'enfouir :**

Lui caresser les lèvres avec votre bout de sein ou votre doigt.

> **Votre bébé ne prend en bouche que le bout de sein**

Stimulez le réflexe de fouissement et ramenez l'enfant bien contre vous, quand il a la bouche ouverte et la langue baissée. Le massage de la paume de la main peut stimuler l'ouverture de la bouche quand le bébé approche du terme. Les signes d'une bonne prise de sein : le bout de nez du bébé touche le sein, le menton est enfoncé dans le sein et l'enfant est capable de rester accroché au sein.

> **Votre bébé ne garde pas le sein en bouche ou durant de courtes périodes seulement :**

Le ramener bien contre soi.

Si son nez est appuyé contre votre sein, vous pouvez rapprocher ses fesses contre votre corps plus intimement.

Évitez d'appuyer sur le sein avec le doigt et évitez d'utiliser une « présentation en ciseaux ».

> **Votre bébé ne commence pas à téter ou il fait de longues pauses avec une respiration calme pendant qu'il est réveillé, sans succion :**

Parlez-lui et abaissez votre sein doucement en regard de son nez (faire en sorte que le bout de sein stimule le palais dur afin de provoquer le réflexe de succion). Vous pouvez aussi lui masser la paume des mains.

> **Aucun bruit de déglutition n'est perceptible :**

Il est difficile d'entendre ce bruit et il est impossible d'estimer la quantité de lait transférer au bébé à partir de l'observation des mouvements de suctions, de la durée de la succion ou des bruits de déglutition.

> **Aucune amélioration en dépit de l'application des conseils donnés :**

Si aucune amélioration ne survient en dépit de l'application des conseils mentionnés plus haut, répétez plusieurs fois (l'enfant ne s'accroche pas au sein, il lâche le sein de façon répétitive, il tète peu en dépit du fait qu'il est bien éveillé, il avale peu de lait, ou les volumes de lait transférés n'augmentent pas en dépit de mouvement desuccion), essayez d'utiliser un bout de sein et évaluez les résultats. *(Le bout de sein doit être utilisé que transitoirement, car il peut être une entrave à la stimulation du mamelon et donc à la fabrication de lait.)*

> **En cas de stagnation ou de baisse de la lactation des moyens peuvent être mis en place :**

- Du peau à peau le plus souvent possible
- Un massage aréolaire avant le tirage
- Un tirage double pompage en peau à peau si possible ou proche de votre bébé ou avec une photo ou quelque chose lui appartenant
- Fermez les yeux, détendez-vous, écoutez de la musique pendant ce tirage
- Dans la mesure du possible une augmentation du nombre de tirage (10/12) pendant 2/3 jours permet de relancer un peu la lactation.

Parallèlement, des galactagogues peuvent être utilisés. Rapprochez-vous de l'équipe.

Vous pouvez en attendant consommer :

- du malte (bière sans alcool : Tourtel twist ou Bavaria, barre de céréales : ovomaltine, levure de bière en comprimé)
- de l'anis (bonbon vichy à l'anis)
- du fenouil (dans les tisanes notamment)
- du cumin
- des tisanes d'allaitement sont composées de beaucoup de ces plantes
- des céréales : avoine, orge, millet, quinoa, lentille, salade verte, cresson...).

Attention ! Le persil, la menthe, la sauge... sont à consommer avec modération car ils sont susceptibles de faire baisser la lactation.

**La décision d'allaiter ou de continuer d'allaiter, vous appartient.
Prenez le temps d'y réfléchir.
Si vous rencontrez des difficultés, ne vous découragez pas.
Des adaptations sont toujours possibles
en fonction de vos désirs et de vos choix personnels.**

Pour savoir où trouver un soutien, une écoute ou des conseils, **adressez-vous aux professionnels de santé** : sage-femmes, pédiatres, puéricultrices, consultantes en lactation.

Le **service de Protection maternelle et infantile** est à votre disposition à la **Maison départementale de la solidarité** la plus proche de votre domicile.

Le **milieu associatif** propose des réunions d'informations et de soutien pour l'allaitement maternel, un accueil téléphonique pour répondre à vos questions et échanger sur la singularité de chaque parent et bébé.

La **lech league**, répondeur national qui vous communiquera les coordonnées de l'animatrice de votre département : 01 39 584 584.



**Quelques adresses Internet
pour compléter nos informations :**
www.info-allaitement.net/
www.lllfrance.org
www.co-naitre.net



Centre hospitalier du Pays d'Aix
Centre hospitalier intercommunal Aix-Pertuis
Pôle Femme-Enfant - Tel 04 42 33 50 32
Avenue des Tamaris 13616 Aix-en-Provence cedex 1
Tel 04 42 33 50 00 - Fax 04 42 33 51 20 - www.ch-aix.fr

