



L'allaitement maternel



Par **Madame Marion Suard**
Tutorat : Monsieur Michel Seve,
enseignant-chercheur à l'université
Joseph Fourier

Juillet 2012



Table des matières

Introduction	5
I - 1) Quels sont les avantages d'allaiter son bébé ?	7
II - 2) De quoi est composé mon lait ?	9
III - 3) Comment va se dérouler l'allaitement ?	11
IV - 4) Quels sont les signes pour savoir s'il reçoit assez de lait ?	13
V - 5) Comment conserver le lait ?	15
VI - 6) Combien de temps dure l'allaitement maternel ?	17
VII - 7) Quels médicaments prendre quand on allaite ?	19
VIII - 8) Que faire quand les seins sont tendus et chauds ?	21
IX - 9) Comment poursuivre l'allaitement et reprendre son travail ?	23
X - 10) Quelle position prendre lorsqu'on allaite ?	25

Introduction

Par **Madame Marion Suard**

Cette ressource a été produite dans le cadre d'un concours étudiant organisé par l'*UNSPF*¹

(Université Numérique des Sciences Pharmaceutiques Francophone) l'*ANEPF*² (Association Nationale des Etudiants en Pharmacie de France)

et a fait l'objet d'un financement *UNF3S*³ (Université Numérique des Sciences de la Santé et du sport).

Télécharger



Logo CC

1 - <http://www.unspf.fr/>

2 - <http://www.anepf-online.com/>

3 - <http://archimede.datacenter.dsi.upmc.fr/unf3s/>

1) Quels sont les avantages d'allaiter son bébé ?

- Un lien privilégié avec votre bébé : le toucher et l'odeur servent à renforcer votre confiance mutuelle
- Une meilleure alimentation : en plus de couvrir tous les besoins de votre bébé, le lait maternel est riche en vitamines et oligoéléments pour lui permettre une croissance parfaite
- Une meilleure santé pour votre bébé : le lait maternel est riche en anticorps pour le protéger contre les microbes. De plus il favorise une bonne digestion, prévient l'obésité et diminue le risque d'allergie.
- Une meilleure santé pour la maman : l'allaitement diminue le risque de certains cancers, diminue le risque d'ostéoporose et aide l'utérus à retrouver sa place normale.

2) De quoi est composé mon lait ?

Le premier lait est appelé colostrum. Il est riche en vitamines, protéines, sels minéraux et en anticorps. C'est un lait jaune et épais, facile à digérer pour votre bébé et très nourrissant.

Ce lait deviendra ensuite vers le 4ème jour « lait de transition ». Il s'appauvrit en protéines mais s'enrichit en sucre, en graisse et en calcium. C'est un lait fluide et orangé.

Enfin, le lait devient vers le 14ème jour « lait mature » légèrement bleuté et translucide.

Le lait maternel se modifie aussi au cours des tétées.

En début de tétée, le lait maternel est clair, fluide et riche en glucide et en eau afin d'apaiser la faim du bébé. Par contre, en fin de tétée, le lait est plus épais et devient plus riche en graisses et en protéines afin de rassasier votre bébé, de favoriser sa croissance et de neutraliser l'acidité des sucres.

Ainsi, le lait maternel est l'aliment qui s'adapte le mieux à votre enfant avec tous les éléments nécessaires et en bonne proportion pour son développement.

Il faut savoir que le lait peut changer de couleur (et de goût) en fonction de l'alimentation maternelle.

3) Comment va se dérouler l'allaitement ?

- Il y a généralement 8 à 12 tétées par 24h. Six à sept sont des tétées-repas, qui durent assez longtemps ; et il y a aussi des tétées-câlins qui durent juste quelques minutes : cela est normal et ne vous en privez pas.
- Vers trois semaines, alors que le bébé avait trouvé son rythme de tétée régulier, il se met à réclamer plus souvent pendant 24 à 48 h : c'est la crise de croissance...

Cela ne veut pas dire que vous n'avez plus assez de lait. Cela veut dire simplement que le bébé est plus âgé et il fait ce qu'il faut pour augmenter la production de votre lait.

- Plus le bébé tète, plus vous aurez du lait. Laissez le faire, offrez-lui plus souvent le sein, il reprendra très vite son rythme normal. Il régule lui même les quantités en tétant plus souvent.
- Des crises de pleurs et d'agitation peuvent se reproduire: ce n'est pas forcément de la faim, mais un besoin d'être rassuré, sécurisé. Prenez-le facilement dans les bras.

4) Quels sont les signes pour savoir s'il reçoit assez de lait ?

- Il tète énergiquement en salves : on voit bien son menton descendre et remonter plusieurs fois de suite.
- Vous l'entendez déglutir régulièrement.
- Il semble repu en fin de tétée.
- Les couches sont lourdes de pipi 5 à 6 fois par jour
- Vous avez soif en fin de tétée et vous vous sentez détendue.



5) Comment conserver le lait ?

- A température ambiante pendant 4 heures.
- Au réfrigérateur dans un récipient stérile, 2 à 4 jours.
- Au congélateur pendant 6 mois à -18° . Pour le décongeler, placez-le au réfrigérateur au moins 6 heures avant l'heure prévue; il doit être consommé dans les 24h.

6) Combien de temps dure l'allaitement maternel ?

Le lait maternel est un aliment complet et très bien adapté. Il est conseillé un allaitement exclusif jusqu'à 5 à 6 mois et la poursuite de l'allaitement jusqu'à deux ans, complétée avec une alimentation diversifiée.

Les bénéfices de santé pour la maman et pour le bébé sont plus francs et plus nets lorsque le bébé est nourri au sein plus de 3 à 4 mois. Si possible conserver au moins deux tétées jusqu'à la diversification de l'alimentation.

Quand le sevrage est progressif, aucun traitement n'est nécessaire chez la mère pour arrêter la lactation.



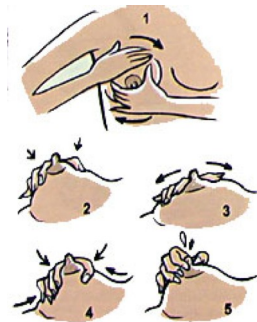
7) Quels médicaments prendre quand on allaite ?

Pour toutes les maladies courantes, il est possible de les traiter tout en continuant d'allaiter mais il est conseillé de prendre avis de votre médecin avant de prendre un médicament.

8) Que faire quand les seins sont tendus et chauds ?

Cette congestion est souvent due à un rythme un peu moins régulier des tétées, par exemple quand le bébé espace certaines tétées ou réclame plus souvent à d'autres moments de la journée. Les seins ont besoin d'un petit temps pour s'adapter à ce nouveau rythme.

Soulagez le sein congestionné, en prenant des douches chaudes ou immergez les seins dans le bain et exprimez manuellement l'aréole pour faire couler le lait. Il sera plus souple pour la tétée suivante.



L'expression aréolaire

source : formation.valdoise.fr

9) Comment poursuivre l'allaitement et reprendre son travail ?

Il est possible de travailler tout en continuant d'allaiter : vous pouvez tirer votre lait le matin avant d'aller au travail ou même le nourrir sur votre lieu de travail. Il est possible de donner également possible de donner des biberons de lait artificiel puis de remettre le bébé au sein dès votre retour à la maison.

La loi est prévue pour vous aider :

- vous pouvez prendre une heure chaque jour de travail si vous allaitez un bébé de moins de 1 an (articles L. 224.2 du Code du Travail)
- vous pouvez allaiter votre enfant dans l'entreprise (Articles L.224-3 et L.224-4 du Code du Travail)

10) Quelle position prendre lorsqu'on allaite ?

Vous devez être confortablement installée et détendue (ce qui favorise l'éjection du lait). Votre dos ne doit pas être voûté et soutenu dans le creux de vos reins par un petit oreiller si besoin.

Il existe différentes positions, en voici quelques exemples:



Allaitement couché

Position allongée : les deux corps parallèles



Allaitement de profil

En position madone ou berceuse : Votre enfant repose sur votre avant bras, près de votre ventre. Sa tête est soutenue par le creux de votre coude et ses fesses reposent dans votre main



Allaitement de face

En position dite du ballon de rugby : Sa tête est soutenue par votre main et le reste de son corps est placé le long du même avant-bras.