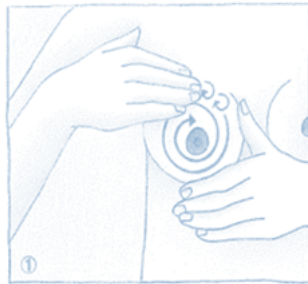
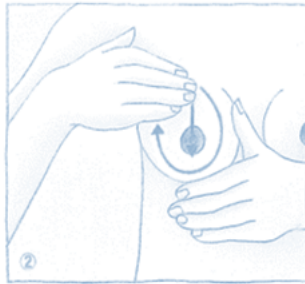


Que l'on souhaite reprendre le travail, que l'on ait un bébé hospitalisé ou un bébé qui ne sait pas téter, que l'on souhaite donner du lait à un lactarium, relancer sa lactation ou adopter un bébé ... les occasions sont multiples de devoir exprimer son lait.

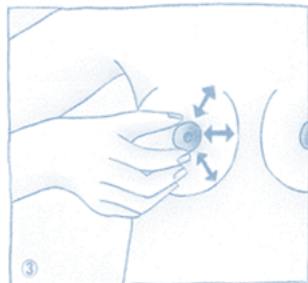
Le massage aréolaire peut être utilisé pour désengorger les seins tendus, et peut s'effectuer en préalable de l'expression manuelle.



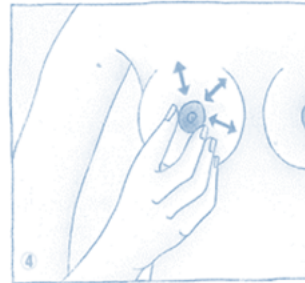
Expression manuelle du lait maternel: Avec 3 ou 4 doigts, effectuez des mouvements circulaires pour former des cercles, l'un après l'autre, de l'extérieur du sein vers l'aréole. Exprimer le lait manuellement demande un peu d'entraînement.



Massez à présent vos seins en utilisant la surface totale de votre paume et en avançant progressivement de l'extérieur du sein vers l'aréole, jusqu'au mamelon. Recommencez l'opération en vous déplaçant tout autour de la circonférence du sein. Exprimer le lait manuellement ne doit pas être douloureux!



Placez votre pouce (sur l'aréole) et l'index (en dessous), en arrière de l'aréole. Massez doucement tout en appuyant horizontalement vers la cage thoracique pour exprimer le lait (cf. schémas 5 et 6).



Déplacez le pouce et l'index tout autour du sein de manière à vider tous les sinus lactifères. Ne pas comprimer le tissu mammaire, ni tirer sur le mamelon.



Lorsque vous exprimez le lait, veillez à garder le contact avec la peau, en faisant rouler le pouce et l'index vers l'avant, comme si vous vouliez laisser des empreintes. Vous imprimez ainsi une légère pression sur les sinus lactifères, ce qui vous permet de les vider.

Pendant votre séjour à la maternité, les professionnels de santé seront là pour vous accompagner. Il est également possible de trouver de l'aide lors de votre retour à la maison auprès des sages-femmes libérales, des services de PMI et des associations. Il est recommandé de revoir un professionnel de santé formé à l'allaitement maternel dans les 10 à 12 jours après la sortie de la maternité.

**Maternité de Narbonne** 04.68.42.61.53

**Lactarium de Montpellier** 04.67.33.66.99

**Puéricultrice et sage-femme de la PMI de votre secteur**

**Sage-femme libérale**

- Association Leche League France : [www.llfrance.org](http://www.llfrance.org)
- Consultantes en lactation : [www.consultants-lactation.org](http://www.consultants-lactation.org)
- Soutien parental : [www.naitreetgrandir.com](http://www.naitreetgrandir.com)
- Allaitement Maternel et Adaptation Périnatale : [www.santeallaitementmaternel.com](http://www.santeallaitementmaternel.com)
- Association Information Pour l'Allaitement (IPA) : [www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)
- Association Maternative Narbonne-Minervois : [www.maternative.blogspot.fr](http://www.maternative.blogspot.fr)

communication@ch-narbonne.fr - juin 2022

Les bons gestes au quotidien

Oui, j'allaite...

**Reprenez votre alimentation habituelle**

**Pensez à bien vous hydrater (2L/jour)**

**Attention aux médicaments, alcool, tabac...**



## L'Allaitement Maternel

Le lait maternel est un aliment unique, de qualité irremplaçable

L'allaitement maternel est l'un des premiers facteurs de protection durable de la santé de l'enfant. L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande un allaitement maternel exclusif pendant six mois révolus. Quelque soit la durée, même courte, l'allaitement reste toujours bénéfique.

## Position

Une position inadaptée de votre bébé par rapport au sein peut être la cause de la plupart des difficultés de démarrage de l'allaitement. D'où l'importance de ne pas hésiter à solliciter le personnel soignant, afin de vous accompagner dans l'apprentissage de l'allaitement.

### Les points essentiels

- être au calme,
- être installée confortablement et sans douleur (dos calé, oreiller ou coussin d'allaitement),
- veillez à ce que l'oreille, l'épaule et la hanche de votre bébé soient alignés,
- ventre contre ventre,
- sa bouche à la hauteur de votre mamelon et grande ouverte,
- les lèvres retroussées.

*Il est important de varier les positions d'allaitement afin d'éviter les crevasses.*

#### POSITION CLASSIQUE EN BERCEUSE



#### POSITION EN BALLON DE RUGBY



#### POSITION COUCHÉE



### On observe 2 types de suctions :

Rythme **rapide**, qui fait venir le lait.

Rythme **lent**, associé à la déglutition quand le lait est éjecté.

*L'angle à la commissure des lèvres est beaucoup plus grand à gauche qu'à droite*



*Prise asymétrique du sein*

*Prise du sein avec risque de douleur pour la mère*



## Allaitement au sein à la demande



### Proposer le sein dès que bébé manifeste les 1ers signaux de faim

Toute la difficulté réside dans **la reconnaissance des signaux que votre bébé vous enverra pour vous dire qu'il a besoin de téter.**

Avant d'en arriver aux pleurs, trop souvent considérés à tort comme le seul moyen d'expression des nouveau-nés, ce petit être va manifester sa faim ou tout autre besoin par des signes plus subtils et moins « criants ». Il va d'abord **essayer de téter ses mains ou sa langue**, parfois même alors qu'il a encore les yeux fermés et ne vous paraît pas être réveillé. Il pourra ensuite commencer à **remuer, à ouvrir les yeux et à ouvrir la bouche** pour essayer de téter tout ce qui passe à sa portée. Si on attend trop longtemps après ces premiers signes, il finira effectivement par pleurer quand son besoin de téter sera devenu trop fort pour le contenir et l'exprimer autrement.

Pour que les tétées se passent dans le calme et la sérénité et que Maman et bébé puissent en profiter au maximum, il faut **proposer le sein dès les premiers signes d'éveil**, ou quand il est réveillé mais encore calme. Une fois l'énervernement et les pleurs enclenchés, il faudra d'abord calmer et rassurer bébé avant de pouvoir espérer le faire téter...

**Faites vous confiance, faite confiance a votre enfant avec le temps vous vous sentirez plus a l'aise**

## Rythme des tétées

### Combien de tétées en 24 h ?

Il n'y a pas de limite au nombre de tétées, pas d'intervalle fixe à respecter. En moyenne, un bébé peut téter 8 à 12 fois par 24h, y compris la nuit dès le premier jour. Pendant le 1er mois un intervalle entre 2 tétées peut être de 5h maximum. Plus vos seins seront stimulés durant cette période, plus la capacité de stockage de vos seins sera importante.

Observez les signes d'éveil de votre enfant (Cf page photo), proposer lui le sein sans restriction dès qu'il montre des signes de recherche, c'est dans ce moment-là qu'il sera le plus efficace, qu'il prendra le sein d'une façon optimale.

Observez votre bébé pendant la tétée. Il n'y a pas de durée définie pour une tétée. Votre bébé va trouver sa cadence. Laisser le au sein tant que vous repérez des déglutitions.

### Qu'est-ce qu'une tétée efficace ?

Durant votre séjour, vous apprendrez à faire la différence entre une tétée efficace durant laquelle votre bébé s'alimente et une tétée « plaisir » ou de « tétouillage ». Lors d'une tétée efficace et nutritive, votre bébé est bien éveillé. Les mouvements de succion sont amples et rythmés. Le rythme est lent et régulier. Votre bébé fait de longues séries de suctions entrecoupées de courtes pauses, sans lâcher le sein. On entend des déglutitions.

### Repères de confiance

- Votre bébé est repu et apaisé, il peut lâcher le sein
- La maman a soif, peut se sentir fatiguée mais détendue à la fin de la tétée
- Les seins sont plus souples après la tétée
- Reprise de poids après la montée de lait. Bébé retrouvera son poids de naissance au maximum à 10 jours de vie

### Les selles :

Les selles sont un fidèle témoin du bon fonctionnement de la lactation. Son nombre est au minimum de 3 /24h le premier mois. Elles sont liquides, jaunes d'or, granuleuses type « moutarde à l'ancienne »

### Les urines :

5/6 couches mouillées / 24 h après la montée de lait.