



CHU | UVC  
BRUGMANN



Hôpital Universitaire  
des Enfants Reine Fabiola  
Universitair Kinderziekenhuis  
Koningin Fabiola

# MON ALLAITEMENT



## INTRODUCTION

**Chers Parents,**

**La maternité du CHU Brugman, s'est engagée dans le projet "Initiative Hôpital Amis des Bébé".**

**Cette brochure a pour objectif d'être un support durant votre allaitement.**

**Nous espérons pouvoir vous aider à donner uniquement votre lait à votre bébé, et ce aussi longtemps que possible (recommandé jusqu'à 6 mois de vie).**

**Nous vous déconseillons l'utilisation de tétines et de biberons, en tout cas pendant les premières semaines de vie.**

**Nous n'acceptons pas la publicité, la promotion et la distribution gratuite d'alimentation artificielle pour les nouveau-nés.**

**Nous espérons que cette information vous aidera dans le choix de l'alimentation la mieux adaptée pour votre bébé.**

**Nous restons à votre disposition pour toute information complémentaire.**

**L'équipe du Comité d'Allaitement  
Brugmann-HUDERF**

## HÔPITAL AMI DES MAMANS (MOTHER FRIENDLY)

### **Quand se rendre à la maternité?**

- Si vous avez des contractions utérines toutes les 5 minutes pendant au moins 2 heures.
- Si vous perdez les eaux ou si vous avez des pertes de sang.
- Si vous ne sentez pas votre bébé bouger.

### **Qui m'accompagne en salle de naissance?**

- La maman peut-être accompagnée d'une personne de son choix.
- AUCUN autre accompagnant n'est admis en salle de naissance. Le rôle de l'accompagnant est de soutenir physiquement et émotionnellement la maman.

### **Comment soulager la douleur pendant le travail?**

- Essayez de changer de position: marcher, bouger, opter pour un bain, utiliser des massages.
- Pensez à appliquer votre méthode de préparation à l'accouchement (haptonomie, yoga, sophrologie, aquatique, hypnose ...).
- Vous pouvez également manger et vous hydrater (en accord avec le soignant qui vous suit), converser, lire, écouter de la musique.
- Et surtout, n'oubliez pas que les sages-femmes restent à votre disposition.

## LES BÉNÉFICES DE L'ALLAITEMENT MATERNEL

### **Avantages pour le bébé**

- Nutrition optimale.
- Fréquence moindre des infections, des manifestations allergiques.
- Diminution probable de certaines maladies chroniques (diabète de type I, colite ulcéreuse, ...) et de certains cancers de l'enfant (leucémie).
- Diminution du risque d'obésité.
- Diminution du risque de mort subite des nourissons.
- Les enfants allaités ont une meilleure vision et un meilleur développement intellectuel. Des facteurs environnementaux, socio-économiques et génétiques entrent certainement également en jeu.

### **Avantages pour la mère**

- Climat hormonal favorable à l'attachement.
- Diminution des pertes sanguines par augmentation des contractions utérines.
- Perte plus rapide du poids après l'accouchement.
- Malgré la diminution du calcium osseux durant la lactation, diminution du risque d'ostéoporose et de fractures à la ménopause.
- Bénéfices psychologiques pour la mère et pour le couple, si la volonté d'allaiter est présente et soutenue
- Diminution du risque de cancer du sein, de l'utérus et de l'ovaire

### **Avantage économique**

- Gratuit

### **L'allaitement maternel après 6 mois**

- L'allaitement est toujours recommandé en plus de l'alimentation solide, et ce jusqu'à 2 ans.

## HÔPITAL AMI DES MAMANS (MOTHER FRIENDLY)

### Position du CHU Brugmann face aux médicaments

- La péridurale est mise en place par l'anesthésiste et peut être réalisée tant que l'accouchement n'est pas imminent. Idéalement c'est un dernier recours. Elle diminue la douleur mais ne supprime pas les sensations.
- Le déclenchement se programme si votre terme est dépassé de plus d'une semaine ou sur indication médicale.

### Interventions médicales

- Episiotomie, ventouse, forceps et césarienne sont des actes médicaux utilisés en dernier recours lors de difficultés rencontrées pendant le travail et l'accouchement. Tous les actes qui doivent être posés vous seront toujours expliqués.



## LA NAISSANCE

Le contact peau-à-peau consiste à placer votre bébé nu sur votre poitrine dénudée. Ce contact est encouragé dès que l'état de votre bébé le permet car il est bénéfique pour lui ainsi que pour vous.

L'éveil de votre bébé sera différent d'un bébé à l'autre lors de ses premières heures de vie selon le déroulement du travail et de l'accouchement.

### **L'importance du peau-à-peau**

Le peau-à-peau réchauffe votre bébé et permet de vous sentir calme tous les deux. Celui-ci favorise l'attachement (regard) et contribue également à un bon démarrage de l'allaitement.

La sécrétion d'ocytocine (hormone qui permet l'éjection du lait) est stimulée lors du contact peau-à-peau, ce qui entraîne une meilleure production de lait et facilite votre allaitement.

Il vous aide également à régulariser le rythme cardiaque et la respiration du bébé.

Le peau-à-peau se fait en salle d'accouchement et peut être utilisé à nouveau par la suite. Et bien sûr, le papa peut aussi le pratiquer.

Au CHU Brugmann, la durée minimum du peau-à-peau est de 2 heures. Une tétée précoce durant cette période favorisera votre production de lait maternel.

## LA NAISSANCE



## MON LAIT

### Les premières 48 heures

Le premier lait s'appelle le colostrum : il est présent en petite quantité mais suffisant pour les besoins du bébé. La capacité de l'estomac d'un bébé de 1 jour de vie est de 5 à 7 ml, la taille d'une bille. Durant les premières 48 heures, vous constaterez que :

- L'éveil de votre bébé est peu fréquent, et varie d'un enfant à l'autre. Il se nourrit 4-8x/24h.
- Votre bébé émet peu de selles et peu d'urines.

### L'allaitement les jours suivants

Vous allez constater une perte de poids physiologique chez votre bébé, les réveils seront plus fréquents (8-14x/J) et vous constaterez une augmentation des selles et des urines (au moins 6 langes souillés).

Le premier mois est une période de stimulation très importante pour le calibrage de la production de lait.

### Comment garantir un allaitement exclusif ?

Pour un allaitement exclusif réussi, n'administrez pas de complément d'eau, de lait artificiel ou de toute autre boisson. Les tétées aux biberons peuvent induire une confusion entre le sein et la tétine. Cela risquerait de diminuer l'envie de votre bébé de s'alimenter au sein et de réduire votre production de lait.

## Signes qui montrent que le bébé a envie de téter

Developed by Women's and Newborn Services  
Royal Brisbane and Women's Hospital



### PREMIERS SIGNES - "J'ai faim"



• S'étire



• Ouvre la bouche



• Tourne la tête  
• Recherche/fouissement

### SIGNES INTERMEDIAIRES - "J'ai vraiment faim"



• S'étire



• Bouge plus



• Porte les mains à  
la bouche

### SIGNES TARDIFS - "Calmez-moi puis faites-moi téter"



• Pleure



• S'agite beaucoup



• Le teint vire au rouge

Pour calmer un bébé qui pleure :

- le bercer
- le mettre en peau à peau
- lui parler
- le caresser



© 2011 Queensland Government

## SIGNES QUE MON BÉBÉ SE NOURRIT CORRECTEMENT

### Bébé

La bouche de mon bébé est grande ouverte et bien en face du sein, le cou bien droit (pas de flexion ni d'extension).

- J'observe des mouvements au niveau de ses tempes et de ses oreilles.
- Ses joues sont bien rondes.
- Je l'entends avaler régulièrement.
- Mon bébé boit assez rapidement (+/- 1x/sec).
- Mon bébé urine (min 1x/J) et a des selles (min 2x/j)

### Maman

- Je peux ressentir des contractions utérines, surtout les premiers jours.
- Je peux sentir une montée de lait dans l'autre sein.
- Il y a parfois du lait qui coule de l'autre sein.
- J'ai une sensation de soif.

## LA BONNE PRISE DU SEIN

- Tout son corps est près de la mère et lui fait face
- L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé sont sur une ligne droite
- Son menton touche le sein
- Sa bouche est largement ouverte
- Sa lèvre inférieure est tournée vers l'extérieur
- L'aréole doit être plus visible au-dessus de sa lèvre supérieure
- Le bébé tète lentement et prend des gorgées profondes
- Le bébé est détendu et content. Il est satisfait à la fin de la tétée
- La mère ne ressent pas de douleurs au mamelon



## DANS QUELS CAS EXPRIMER/TIRER SON LAIT

- Quand le bébé ne tète pas ou peu (prématuré, chirurgie, naissance difficile...)
- Pour augmenter la production de lait
- En cas de séparation maman/ bébé (maman à domicile,...)
- En cas d'allaitement pour une courte période
- En cas de médicaments chez la maman, incompatibles avec l'allaitement

Il est important de comprendre que stimuler les seins favorise la production de lait. Un bébé tète entre 8 et 14 fois par 24h, il ne faut donc jamais tirer moins de 8 fois par 24h.

Au plus la première expression manuelle est rapide (dans l'heure qui suit la naissance) et fréquente, au plus la production de lait mature sera importante.

## EXPRESSION MANUELLE

Elle est conseillée les premiers jours de vie, et ensuite en association avec le tire-lait. Cette technique facilite la récolte du colostrum qui est plus épais.

Vous pouvez aussi utiliser l'expression manuelle par la suite:

- pour assouplir l'aréole et faciliter la prise du sein par votre bébé;
- pour soulager un sein engorgé, tendu;
- pour déclencher un réflexe d'éjection avant la mise au sein;
- pour éviter une diminution de votre production de lait (si le sein est fort engorgé et difficile à soulager avec le tire-lait);
- à la fin d'une expression au tire-lait, pour drainer le sein jusqu'au bout (le lait est plus gras en fin de tétée).

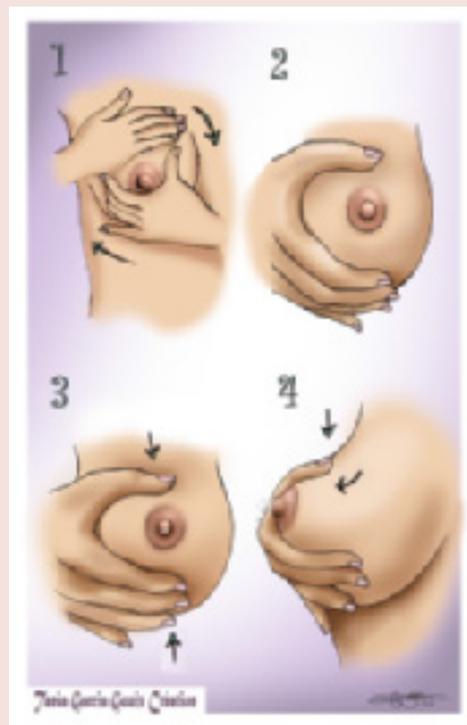


Tirer son lait à côté du bébé peut favoriser la production de lait. Sinon, prenez une photo de votre bébé, un doudou, un petit vêtement,... à côté de vous.

Les quantités récoltées peuvent varier d'une maman à l'autre et aussi en fonction du moment de la journée.

## EXPRESSION MANUELLE

- Avant d'exprimer votre lait, se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou les désinfecter à la solution hydro-alcoolique .
- S'installer confortablement.
- Commencer par masser doucement le sein afin de stimuler le réflexe d'éjection du lait (1).
- Mettre la main en forme de «C» autour du sein en s'éloignant de l'aréole (2).
- Effectuer un mouvement de recul avec les doigts vers le thorax (3).
- Exercer une pression non douloureuse en rapprochant les doigts puis effectuer un mouvement vers l'avant sans pincer afin que le lait arrive (4).
- Répéter le geste en adoptant un rythme comparable au bébé qui tète.
- Le geste doit être doux et précis. (rythme d'1x / seconde)
- Eviter de frotter ou glisser les doigts sur la peau.
- Patience, cela peut prendre du temps avant que les gouttes de lait ne commencent à couler.



## LE TIRE-LAIT

- Avant d'exprimer votre lait, se laver soigneusement les mains à l'eau et au savon ou les désinfecter à la solution hydro-alcoolique.
- S'installer confortablement.
- Utiliser un set stérile ou stérilisé à chaque expression en veillant à ne pas toucher l'intérieur du biberon ou de la tétterelle.
- Placer le tire-lait contre le sein de manière hermétique en veillant à ce que le mamelon soit bien centré.
- Allumer le tire-lait en tournant le bouton « cycles » au maximum et augmenter le bouton « Vacuum » (aspiration) doucement.
- Vous devez sentir que ça tire sans que ce soit douloureux.
- Après 1 à 2 minutes, lorsque les flux d'éjection apparaissent, augmentez la force de succion et diminuez la fréquence.
- Les premiers jours, il est conseillé de tirer environ 15 minutes par sein, au moins 8x/J.



Lorsque le lait mature (de couleur blanche) est produit, vous devez observer votre production de lait; c'est ce qui déterminera le temps de tirage. Lorsque les jets diminuent et que le lait s'écoule goutte à goutte, comme au début de l'expression, vous pouvez arrêter. On imite la succion du bébé.

Une fois récolté, à moins qu'il ne soit donné directement au bébé (dans l'heure qui suit son expression), le lait peut être conservé au réfrigérateur. Vous pouvez tirer votre lait dans votre chambre à la maternité ou dans le service, auprès de votre bébé.

Si c'est possible pour vous, combinez le tire-lait avec l'expression manuelle, cela favorisera votre production de lait.

## CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

Après avoir tiré ou exprimé le lait, il doit être consommé dans l'heure qui suit ou être conservé directement au frigo et/ou congélateur. Tout flacon doit être étiqueté avec le nom du bébé, la date, l'heure et l'endroit où vous avez tiré le lait.

### **Au réfrigérateur**

- Le lait maternel doit être placé dans le fond du frigo (zone la plus froide). Ne le placez pas dans la porte du frigo;

La durée de conservation est de maximum 72 h.

### **Au congélateur**

- Le lait maternel doit être placé dans un récipient adapté. La durée de conservation est de :

Maximum 1 mois si congélateur à 2 étoiles (\*\*)

Maximum 3 mois si congélateur à 3 étoiles (\*\*\*)

Maximum 6 mois si congélateur à 4 étoiles (\*\*\*\*) ou -18°C

## LES CREVASSES

Ce sont des lésions du mamelon. Cela peut débuter par une abrasion de celui-ci et s'accroître jusqu'à avoir une fissure de la peau. La cause principale est souvent une mauvaise position du bébé .

### **Prévention:**

- Bonne position maman
- Bonne position bébé
- Extraire du lait de fin de tétée en massant les seins

### **Traitement**

- Commencer la tétée par le sein le moins douloureux
- Corriger la position du bébé
- Varier les positions à chaque tétée
- Pansements de lait

### **Technique du pansement de lait**

Déposer une compresse stérile imbibée de lait maternel sur le mamelon et l'aréole.

- Appliquer un simple film plastique alimentaire sur la compresse imbibée, afin de préserver son humidité.
- Remplacer la compresse et le film alimentaire dès que le pansement est sec, ou à chaque tétée, sans jamais dépasser 6 heures entre chaque pansement (afin d'éviter le risque de mycose mammaire).
- Lorsque la crevasse est cicatrisée, ne plus mettre de pansement humide. Il suffit alors de continuer à mettre du lait de fin de tétée sur le mamelon et de le laisser sécher.

**S'il n'y a pas d'amélioration, prenez contact avec votre sage-femme ou consultante en lactation.**

## VOICI DIFFÉRENTES POSITIONS POSSIBLES POUR ALLAITER

Choisissez celle qui convient le mieux à vous et votre bébé et n'oubliez pas de changer au cours des différentes tétées.

### Position de berceuse



### Madone inversée



### Ballon de rugby



### Position allongée



### Position assise en califourchon



## PRÉVENTION DE L'ENGORGEMENT

Pratiquer l'allaitement à la demande: pas de durées, pas de quantités, pas d'heures fixes de tétée.

Proposer le sein quand le bébé est prêt (sans pleurs).

Vérifier l'efficacité des tétées (sein qui s'assouplit).

Adopter une bonne position et alterner les positions du bébé au sein.

Commencer par le sein le plus douloureux.

Proposer toujours les 2 seins.

Appliquer du froid (cold pack) entre les tétées avec une durée de maximum 20 minutes par pose.

Si malgré la tétée, le sein est encore douloureux ou tendu, pratiquer des massages du sein ainsi que de l'expression manuelle.

Et si ça ne suffit pas, consultez rapidement une sage-femme et/ou une consultante en lactation.

## La maternité du CHU Brugmann

### ● Site Victor Horta

Place Arthur Van Gehuchten 4

1020 Laeken

**02/477.21.11**

**Maternité** : Unité 51 : 02/477.29.66 - Unité 41 : 02/477.37.26

**Consultations de préparation à la naissance et d'allaitement** :  
sur rendez-vous au 02/477.20.10

**Consultations post-natales allaitement** : 02/477.20.10

BERREFAS Linda : 02/477.29.34

MESNAOUI Fatima 02/477.33.86

TURPISZ Natasza: 02/477.39.34

CROSNIER Anne, PLETINCKX Nathalie ou KUNSAMBA Nisha : 02/477.39.38

### ● Site Paul Brien

Rue du Foyer Schaerbeekois 36

1030 Schaerbeek

**Consultations post-natales allaitement** : 02/477.93.96

### ● Autres contacts utiles

**Hudorf Consultations pédiatriques** : 02/477.31.20

**Sage-femmes à domicile (remboursement de la mutuelle)** :

- via Internet : [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)

**Conseils d'allaitement par téléphone** :

- Graines de lait : 0496/86.82.45
- Infor-allaitement : 02/242.99.33
- La Leche League Belgique : 02/268.85.80 ([info@lllbelgique.org](mailto:info@lllbelgique.org))
- Breast feeding support BCT (in English) : 02/215.33.77
- Borstvoeding (in het Nederlands) : 051/77.18.03

**Sites internet** :

- [www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)
- [www.alternatives.be](http://www.alternatives.be)
- [www.vbbb.be](http://www.vbbb.be)
- [www.lllbelgique.org](http://www.lllbelgique.org)