



L'allaitement **maternel**

La Protection Maternelle et Infantile (PMI) est une mission obligatoire du Conseil général du Tarn, elle vise à promouvoir la santé de la mère et de l'enfant.

Au sein du Conseil général, le service de PMI est composé de professionnels de la santé, médecins, pédiatres, sages-femmes, puéricultrices, travaillant dans les maisons départementales. Leur rôle est de répondre aux demandes des familles pour tout ce qui concerne la grossesse, la santé et le développement de l'enfant.

En complément des carnets de maternité et de santé, l'équipe de la PMI a élaboré en concertation avec divers partenaires ce livret sur l'allaitement maternel, destiné à accompagner les parents et futurs parents et à aider les mères dans leur choix d'allaiter au sein.

Nous vous souhaitons ainsi un plein épanouissement pour vous et votre enfant.

Thierry CARCENAC
Président du Conseil général

Claudie BONNET
1^{ère} Vice-Présidente du Conseil général
chargée de l'action sociale

Préambule

L'allaitement : un choix personnel

L'allaitement maternel est un geste naturel qui prolonge le lien affectif qui s'est tissé entre la maman et le bébé pendant la grossesse.

Au-delà de l'acte de nourrir, l'allaitement maternel, qu'il dure quelques jours, quelques semaines, quelques mois ou plus d'un an, est un moment d'échanges, de plaisir et de contact privilégié entre le bébé et sa maman.

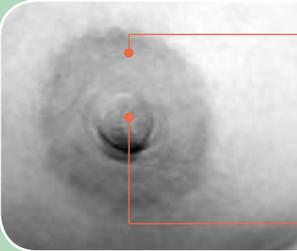
Pour certaines femmes, le désir d'allaiter est clair et évident. Pour d'autres, le désir est plus flou et il se précisera au cours de la grossesse.

Voici quelques étapes de l'allaitement...

Les seins **maternels**

Pendant la grossesse, les seins se préparent à l'allaitement, les hormones entraînent automatiquement des modifications.

L'aréole



Sur l'aréole, des petites glandes vont apparaître et produiront un concentré d'odeurs spécifiques de la mère, qui guidera bébé dans sa recherche du sein.

La couleur de l'aréole peut devenir plus foncée. Sa texture devient plus élastique. Les **mamelons** se préparent donc d'eux mêmes.

Les seins

- Les vaisseaux sanguins sont plus apparents.
- A l'intérieur des seins, la glande mammaire se développe.
- Les canaux galactophores et les alvéoles, invisibles à l'oeil nu, se multiplient.
- Les canaux galactophores drainent le lait des alvéoles jusqu'au mamelon.
- Le lait est fabriqué par les alvéoles qui puisent dans la circulation sanguine, eau, sels minéraux, vitamines et de quoi fabriquer le sucre, les protéines et les graisses du lait.

Après la naissance, quand le bébé tétera...

Des fibres contractiles (des mini-muscles) entourent chaque ensemble **alvéoles/vaisseaux** sanguins. Sous l'effet de l'hormone ocytocine, ces fibres se contractent et pressent l'alvéole. Le lait est éjecté dans la bouche de bébé.

Les premières heures, **Les premières tétées...**

Si les conditions de naissance sont normales, le réflexe de succion du bébé est optimal les deux premières heures de vie.

La tétée peut être proposée en salle d'accouchement. C'est un moment privilégié pour une première rencontre. Le bébé s'éveille, sa mère et lui se rapprochent, se reconnaissent par la voix, l'odeur, la façon de se toucher.

Quand il est éveillé, il recherche activement le sein, ouvre grand la bouche, place sa langue sous l'aréole et commence à téter.

La succion du bébé déclenche la libération de l'hormone ocytocine.

La maman peut en ressentir les effets, le sein tété est le siège de sensations nouvelles : chaleur, fourmillement, picotement, tension ou même douleur due notamment aux contractions de l'utérus.

Cependant si le bébé ne cherche pas à téter immédiatement, ce moment peut être retardé à son prochain éveil. Les tétées suivantes, dans la chambre, permettront de se découvrir.

Un environnement calme, des conditions d'intimité, de confort, de détente favorisent le partage d'émotions et permettent de s'habituer l'un à l'autre.



Bien positionnée, la lèvre inférieure est retroussée, le bébé a happé toute l'aréole.

Que boit **bébé?**

Du colostrum de couleur jaune orangé et plutôt épais qui suffit à lui seul à couvrir tous ses besoins les premiers jours. Les petites quantités prises à chaque tétée sont adaptées à la petite taille de l'estomac et permettent la mise en route de son système digestif.

Les jours suivants

Vers le 2^e, 3^e jour la sécrétion de lait maternel, blanc transparent, devient plus importante.

Sa composition varie d'une tétée à l'autre, d'un jour à l'autre et en fonction de l'âge et des besoins de l'enfant. Les graisses sont plus importantes vers la fin de la tétée.

Lorsque le bébé prend le sein, entre le moment où il commence à téter et celui, où sous l'effet de l'ocytocine, le lait arrive en jet dans sa bouche, il peut se passer un délai.

Ce temps de latence, variable d'un enfant à l'autre, d'une tétée à l'autre, dépend de la qualité de la succion et du climat émotionnel de la maman. En début d'allaitement, cela peut durer quelques minutes : patience et confiance, cela va venir.

Avec un peu d'attention, les mamans peuvent apprendre à sentir si leur sein a réagi à la demande de bébé. On **l'entend** avaler du lait qui arrive en jet au fond de sa gorge.

D'autres signes peuvent aussi s'observer :

- l'autre sein peut couler,
- la maman a soif,
- à la fin de la tétée, le sein est plus souple.

Peu à peu les flux d'éjection se repèrent de mieux en mieux.



Les tétées

Nous, adultes, mangeons durant la journée et à des heures plus ou moins régulières, établies par nos habitudes familiales ou culturelles.

Notre corps s'est habitué à avoir faim et à manger à ces heures là. Nos sensations de faim sont parfois intenses, voire désagréables et pourtant si nous sautons un repas, notre vie n'est pas en danger car nous avons des réserves.

Mais nous n'aimons pas nous priver d'un repas. Manger est un plaisir important, un moment de pause, de convivialité.

Et le nouveau-né ?

Il n'a encore aucune notion du jour et de la nuit et ses rythmes d'éveil et de sommeil sont irréguliers. Il n'a encore aucune habitude sociale.

De plus, le nouveau-né ne connaît pas le plaisir de manger puisque jusqu'à sa naissance, il a été nourri par le cordon ombilical.

Alors, comment lui vient-il l'idée de téter ?

Tout commence lorsqu'il s'éveille. Il reçoit alors une foule de sensations bien différentes du monde utérin...

Que de changements !

Dans le ventre de sa maman, le bébé est en apesanteur. Les mouvements permanents, la respiration, les battements cardiaques de la maman le bercent dans le liquide amniotique qui garantit une température constante et émet des saveurs subtiles.

Le bébé est dans la pénombre et perçoit tous les bruits de manière assourdie (voix du père, de la mère, bruits digestifs, musique...). Il ne connaît pas le silence.

Dès qu'il naît, il va être au contact de l'air et couché à plat dans son berceau, immobile, sensible aux variations de température et va sentir des odeurs inconnues.

Il va devoir s'adapter à la lumière, au silence, à ses propres bruits (pleurs...) et aux bruits de l'entourage.

Dans un monde si nouveau il a besoin de repères, alors il appelle. Sa mère le prend dans ses bras, sa voix, son odeur et celle du lait l'attirent.

Instinctivement il va prendre en bouche et téter fortement tout ce qui stimule ses lèvres, ce sont les réflexes innés, présents chez tous les petits mammifères. Et voilà, le bébé découvre le sein et toute une série de sensations nouvelles et agréables.

Au fur et à mesure que la sécrétion de lait s'installe il découvre le plaisir d'être repu.

Ce bien-être à la fois physique sensoriel et affectif de la tétée, bébé le réclamera désormais chaque fois qu'il s'éveillera. C'est sa faim à lui.

Connaître un plaisir, c'est faire naître le désir de le retrouver.

Parfois le bébé est comblé par la tendresse de ses parents, parfois il veut aussi téter. En début de vie, le rythme des prises alimentaires se calque sur le rythme des éveils. Il tète donc le jour comme la nuit.

Beaucoup de bébés ont tendance à se réveiller plus souvent en fin de journée, réclamant le sein à ce moment là.

L'allaitement "à la demande" qui pourrait aussi s'appeler l'allaitement à l'éveil, est donc le plus logique et le plus facile. Il permet de profiter au mieux des compétences du bébé bien éveillé. En effet, quand un bébé est en éveil actif, il est tonique, vigilant, capable de se mettre au sein et de téter efficacement.

Quelle que soit la position adoptée par la maman, allongée ou assise, sans crispation ni pour le dos ni pour le bras, le bébé à la tête dans l'axe du corps face au sein, son ventre tourné vers sa mère. Ainsi il pourra happer l'aréole et déglutir confortablement.



Observons Bébé

Va-t-il bien ? Prend-il assez ?

Si vous l'entendez déglutir pendant la tétée, c'est qu'il tète bien et fait fonctionner les seins.

Vous pouvez également observer quatre points. Pour les retenir, les initiales forment le mot **S.U.C.E.**

Selles : la tétée peut entraîner un réflexe d'émission de selles. Elles sont jaune d'or, grumeleuses, liquides, avec une odeur aigrelette. Elles sont fréquentes les premiers jours et très variables au bout de quelques semaines.

L'allaitement maternel protège des diarrhées infectieuses.

Urines : un bébé bien nourri mouille 6 à 8 couches par jour.

Compétence : le bébé devient progressivement plus apte à trouver le sein et déclencher un flux d'éjection.

Eveil : un bébé qui va bien se réveille plusieurs fois par jour. Les yeux grands ouverts, il est attentif, regarde, cherche, s'active...

Savoir s'entourer

L'arrivée d'un bébé nécessite une nouvelle organisation dans la famille.

Chacun a besoin de temps pour s'y adapter.

Présence et disponibilité sont précieuses pour le bébé.

Le père trouve sa propre manière d'être en relation avec son enfant par d'autres activités : les câlins, la promenade, les jeux, les changes, le bain...

La fatigue passagère liée à la gestion du quotidien (présence des frères et soeurs, nuits incomplètes, reprise des tâches ménagères...) peut entraîner un découragement.

Afin de passer ce cap, un soutien peut être apporté par :

- L'entourage familial.
- Les associations d'aide à domicile (aides ménagères, travailleuses familiales, emploi familial).
- Les professionnels de la petite enfance qui peuvent intervenir à domicile (puéricultrices de P.M.I., conseillères en allaitement du Lactarium).
- La maternité.
- Les associations de soutien à l'allaitement.

L'allaitement au quotidien

Pour toutes les mères, l'arrivée d'un enfant est source de fatigue. Passée la période de "démarrage", le temps de la tétée sera pour toutes les mamans un moment privilégié de repos, de plaisir partagé, de bien-être, de détente.

L'allaitement au sein c'est aussi la liberté, la mère peut allaiter partout, même en compagnie des autres.

Une maman peut aussi avoir envie ou besoin de s'absenter. Son lait recueilli à l'avance sera donné de préférence à la tasse ou au "biberon tasse", pour ne pas perturber la "technique" de succion au sein, différente de celle au biberon. Lorsqu'un complément est nécessaire, il pourra être proposé de la même manière.

Pendant l'allaitement, la mère peut manger de tout. Il est conseillé de privilégier une alimentation variée, équilibrée.

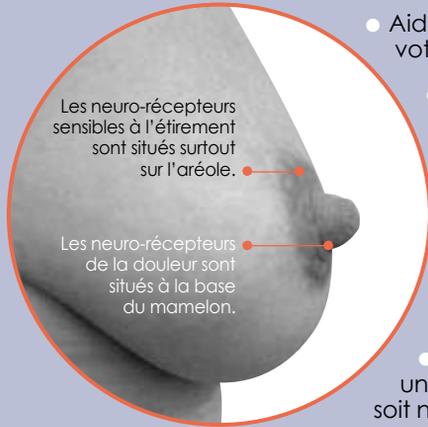
Certains aliments donnent un goût particulier au lait ; ainsi bébé commence l'apprentissage des différents saveurs.

De même, l'apport de liquide (eau, tisane, potage..) est essentiel, il faut penser à boire suffisamment.

Attention : Pour la santé de votre enfant, l'alcool et le tabac sont à éviter. Le thé et le café sont à consommer avec modération. L'usage des médicaments ne doit se faire que sur prescription médicale.

Les incidents de parcours

Quelques conseils pour les éviter :



- Aider bébé à lâcher le sein en douceur, en glissant votre petit doigt dans sa bouche.
- Sécher l'aréole et le mamelon : tamponner doucement à l'aide d'un tissu doux (ne pas frotter, ne pas utiliser le sèche-cheveux).
- Étaler quelques gouttes de lait maternel sur le mamelon.
- Si une sensibilité apparaît, protéger les mamelons du frottement et de l'humidité par l'utilisation de protège-mamelons.
- Pour augmenter le confort, appliquer éventuellement un produit gras, qui s'étend bien, se résorbe et qui ne soit ni allergisant ni toxique (ex : huile végétale...).

Si malgré les conseils de prévention, **des lésions du mamelon apparaissent** (crevasses, gerçures) prenez contact auprès d'un professionnel.

La succion du bébé n'abîme pas les seins, il faut veiller au positionnement de sa bouche et varier les positions...



Les incidents **de parcours**

L'engorgement : une tension inconfortable d'un ou des deux seins due à une congestion et à un œdème qui peut survenir à tout moment de l'allaitement, mais principalement à son début. Le sein devient dur, chaud et douloureux. La fièvre causée par l'inflammation peut apparaître.

L'engorgement ne nécessite pas l'arrêt de l'allaitement. Votre lait est toujours bon pour votre bébé.

Plusieurs gestes sont efficaces :

- Faire téter bébé fréquemment.
- Prendre des douches chaudes.
- Mettre des cataplasmes (argile verte).
- Faire un massage aréolaire, (demander à une soignante de vous montrer ce geste simple.)

Les informations ci-dessus sont données à titre indicatif. N'hésitez pas à contacter les professionnels ou associations qui vous apporteront conseils et soutien.



Sevrer ou ne pas sevrer ?

Que l'allaitement dure quelques semaines ou quelques mois, l'important est que les deux parents se sentent heureux et en harmonie avec leur bébé.

Le sevrage sera complet ou partiel selon les situations.

Avant quatre mois, réduire le nombre de tétées entraîne souvent l'arrêt de la lactation par insuffisance de stimulation.

Au-delà, la lactation se maintient quel que soit le nombre de tétées quotidiennes.

Le lait maternel suffit à couvrir les besoins de bébé pendant les six premiers mois.

Vous pouvez ensuite commencer à diversifier progressivement l'alimentation de votre bébé en remplaçant une tétée par d'autres aliments (purée de légumes, compote...).

Ce repas pourra être donné :

- Vers midi par la personne ayant la garde de l'enfant, si vous avez repris le travail.
- Sinon vers 18 heures moment de la journée où la sécrétion de l'hormone de lactation (prolactine) est la plus basse.

Reprise du travail

Il est possible de continuer à allaiter.

Avant quatre mois, il est nécessaire de maintenir au moins six stimulations par jour (tétés ou tire-lait).

Après quatre mois, le bébé peut être allaité totalement au sein les jours de repos de sa mère. Les jours travaillés, la personne qui s'en occupe l'alimentera selon son âge (lait, maternel ou non, ou bien autres aliments).

Le bébé s'adaptera à ce nouveau rythme.

Donnez lui le temps de comprendre.

Faites-lui confiance, faites-vous confiance.



L'allaitement : un réseau de professionnels à votre écoute

Ce livret ne prétend pas être exhaustif mais il a le mérite d'harmoniser les discours. En effet, il résulte d'une dynamique de travail née d'une formation commune des équipes de PMI du Conseil général, du Lactarium de Marmande, des maternités publiques et privées du département.

Le dépliant joint recense toutes les coordonnées des organismes auxquels il est possible de s'adresser pour un conseil ou une aide spécifique.

Le Comité de rédaction tient à remercier chaleureusement Madame Ingrid BAYOT, sage-femme formatrice à l'Institut Co-Naître qui nous a aidées à cheminer dans notre réflexion et dans le travail de rédaction, la Mairie de Réalmont pour son soutien logistique, le Lactarium de Marmande, tous les professionnels qui nous ont soutenus dans notre démarche, sans oublier les bébés et surtout Damien et Jonas, les mamans et les papas qui nous ont nourris de leurs compétences...

Colette AZEMAR, Infirmière Puéricultrice - PMI - UT de Castres I - Conseil général

Chantal CAPELLE, Puéricultrice Coordinatrice - Service PMI - Conseil général

Brigitte DELOS, Infirmière Puéricultrice - PMI - UT de Mazamet - Conseil général

Monique MARTY, Infirmière Puéricultrice - PMI - UT de Carmaux - Conseil général

Christiane MARCELLINO, Conseillère en allaitement - Lactarium de Marmande

Pierrette ORMIERE, Sage-femme - PMI - UT de Castres I - Conseil général

Anne PALAYSI, Infirmière Puéricultrice - PMI - UT de Mazamet - Conseil général



Direction de la Solidarité
Service de Protection Maternelle et Infantile
Hôtel du Département - 81013 ALBI Cedex 9
Tél : 05 63 49 02 24 - Fax : 05 63 38 39 95 - e-mail : pmi.81@cg81.fr