

Allaiter, est-ce bon pour la santé des femmes ?

Pourquoi ?

OUI

- diminution du risque d'hémorragie et d'infection, favorisant les contractions utérines. L'utérus retrouve plus rapidement sa taille, sa forme et sa tonicité
- moins de prise de toxiques (médicaments, tabac, alcool, drogue) et une attention plus grande à son alimentation
- une relation à l'enfant privilégiée renforçant la confiance en soi maternelle
- La perte de poids est plus rapide dans les 6 premiers mois
- l'allaitement maternel diminue l'incidence des cancers du sein et de l'ovaire

Quelles sont les modifications des seins pendant la grossesse ?

À quoi servent-elles ?

- modification de volume dans les 4 premiers mois et le 9^{ème} mois qui correspond au développement des alvéoles produisant le lait
- modification de l'aréole (taille et couleur) qui permet le développement de petites glandes. Ces follicules sécrètent une substance lubrifiante, bactéricide et portant un concentré d'odeur spécifique de la mère.

Qu'est-ce que l'allaitement à la demande ?

- A la demande de l'enfant, sans horaire !
- Il n'y a pas deux enfants qui têtent de la même manière.
- Le lait maternel adapte sa composition en fonction des besoins de l'enfant, il est extrêmement digeste.
- L'allaitement à la demande permet la stimulation hormonale de la mère nécessaire à la **MISE EN ROUTE** de sa lactation

Faut-il attendre un minimum de 2 heures entre les tétées ?

NON

- Cette recommandation s'applique pour les enfants nourris au lait de vache (lait maternisé) uniquement.
- Une stimulation importante des seins est nécessaire à la mise en route de l'allaitement maternel. Imposer un horaire de tétée entrave la sécrétion des hormones maternelles nécessaires à la mise en place de la lactation
- Le lait maternel est très digeste, facilement assimilable, il n'y a aucun temps minimum nécessaire à sa digestion

-Un enfant qui tète de manière rapprochée a une bonne raison de le faire : la mise en route de la lactation

Un bébé est né il y a 2 jours. Il pesait 2800g à la naissance et ne pèse aujourd'hui que 2600g. Sa maman vous appelle car il dort depuis 4 heures. Faut-il le réveiller pour le faire téter ?

-Les nouveaux-nés perdent 10% de leur poids dans les jours qui suivent leur naissance. Il s'agit pour eux de l'élimination des oedèmes physiologiques.

-Un enfant pesant 2800g à la naissance va donc perdre jusqu'à 280g, sans aucune inquiétude à avoir et quelque soit son alimentation.

-« Le poids de naissance repris vers le 10^{ème} jour indique que tout se met en place de façon satisfaisante » indique le « Programme National Nutrition Santé »

-Il est tout à fait inutile de réveiller un nourrisson qui dort pour le faire téter car sa succion risque de mal se faire et d'être inefficace. La maman a plutôt intérêt à DORMIR en même temps !

Peux-tu décrire ta montée de lait ?

-Augmentation importante du volume des seins, douleurs, tensions, chaleur, fièvre, fatigue, engorgement, écoulement important de lait

-Dans 20% des cas, il n'y a aucun signe !

-La montée de lait survient entre le premier et le 10^{ème} jour après l'accouchement

En quoi l'allaitement maternel est-il bon pour la santé des enfants ?

-Le lait maternel est inimitable et adapté à l'enfant à chaque instant. Il n'y a pas de mauvais lait.

-Le lait maternel est un lait vivant qui contient en plus des nutriments, des hormones, des facteurs de croissance, des anticorps...etc. (on ne connaît encore pas tout !) et possède de nombreuses propriétés biologiques.

-Le colostrum, puis le lait permettent la constitution de la flore digestive de l'enfant.

-L'allaitement maternel (exclusif, de plus de 3 mois) diminue l'incidence et la gravité des infections digestives, ORL et respiratoires

-Réduction du risque allergique chez les nourrissons à risque

-L'allaitement participe à la prévention de l'obésité pendant l'enfance et l'adolescence

-la succion au sein permet un modelage crânien (cf. ostéo)

Comment peut-on conserver du lait maternel et combien de temps ?

- Le lait maternel se conserve très bien.
- Une semaine au réfrigérateur (dans le fond), 3 mois dans un petit congélateur, 6 mois dans un grand
- Le lait maternel est vivant, il contient des substances qui empêchent la prolifération microbienne
- Voir l'étude envoyée par Charlotte

À quoi servent les poussées de croissance ? Comment les décrire ?

- La poussée de croissance permet de « relancer » la lactation et faire évoluer la composition du lait maternel en fonction des nouveaux besoins de l'enfant.
- Il y a une re-stimulation importante des seins, ce qui donne inmanquablement l'impression à la mère qu'elle n'a plus de lait car l'enfant réclame en permanence comme s'il était complètement affamé.
- Les poussées de croissance surviennent à peu près toutes les 3 semaines au début (la première se situe entre 15 jours et 3 semaines)
- La meilleure chose à faire est de ne donner que le sein, le plus souvent possible et dormir dès que possible (au mieux, ne rien faire d'autre qu'allaiter)

Une maman vous appelle pour savoir comment augmenter sa production de lait. Que peut-on lui conseiller ?

- Se reposer, c'est en dormant que l'on fait le plus de réserve.
- Penser à situer le contexte (fatigue, poussée de croissance, manque d'intimité, prise de poids qui ne rentre pas dans les courbes...)
- allaiter le plus souvent possible, donner les deux seins en alternant souvent, éviter biberon et tétine, bien manger, bien boire
- Comment savoir si un enfant a assez de lait : il urine bien (6 couches mouillées par jour), il a plusieurs selles molles par jour (le premier mois), sa prise de poids et/ou de taille
- tisanes (anis, fenouil, cumin) homéo (urtica urens 9CH 3 fois par jour)

Avez-vous remarqué différentes phases de succion lors d'une tétée chez le nouveau-né ?

- l'enfant cherche le sein (la sécrétion d'ocytocine chez la mère commence)
- la phase de succion rapide avec peu de déglutition (l'enfant boit le lait qui est « stocké » dans les sinus, un lait désaltérant, puis tète en attendant la suite)
- La phase de succion ample et régulière faite de longues salves de succion entrecoupées de courtes pauses sans lâcher le sein. L'enfant déglutit à chaque mouvement de succion et respire en tétant sans s'essouffler. (la mère peut sentir des picotements dans les seins, l'érection du mamelon, le flux d'éjection arrive, le lait devient de plus en plus riche en lipides)
- Une tétée peut comporter jusqu'à 4 ou 5 phases de succions amples.
- Le rot n'est pas systématique, il dépend de l'air avalé pendant la tétée.
- certains enfants se retirent du sein au moment du réflexe d'éjection si celui-ci est trop puissant.

Quels sont les critères de bonne position d'un nouveau-né au sein ?

- la maman doit être bien installée, le dos calé, le bras soutenu par un coussin (le bras ne doit pas porter le poids de l'enfant) Le bassin de l'enfant doit être soutenu.
- le bébé a la tête et son corps tourné vers le sein, son nombril face au nombril de sa mère. Son oreille, son épaule et sa hanche doivent former une ligne droite.
- Le bébé doit prendre une bonne partie de l'aréole dans la bouche en plus du mamelon. Le mamelon doit être centré dans la bouche de l'enfant.
- ses lèvres sont retroussées, son nez et son menton sont en contact avec le sein (voir enfouis dans le sein, ce qui n'empêche pas l'enfant de respirer)
- la maman peut voir la tempe et l'oreille de l'enfant bouger, entendre sa déglutition

Pourquoi les biberons de complément sont-ils à déconseiller ?

- Ils espacent les tétées, diminuent la lactation, faussent l'apprentissage du bébé par rapport à la succion, modifient la flore intestinale et favorisent les risques d'allergie.