



Que faire lorsque bébé est hospitalisé?

La congélation du lait est possible, uniquement à domicile.

À l'hôpital, le transport doit être réfrigéré (pain de glace, sac isotherme).
Un transfert doit être réalisé rapidement.

Le lait de maman peut être utilisé lorsque l'enfant nécessite une alimentation entérale par une sonde naso-gastrique.

Le lait peut être tiré et utilisé immédiatement dans un délai n'excédant pas 1h.

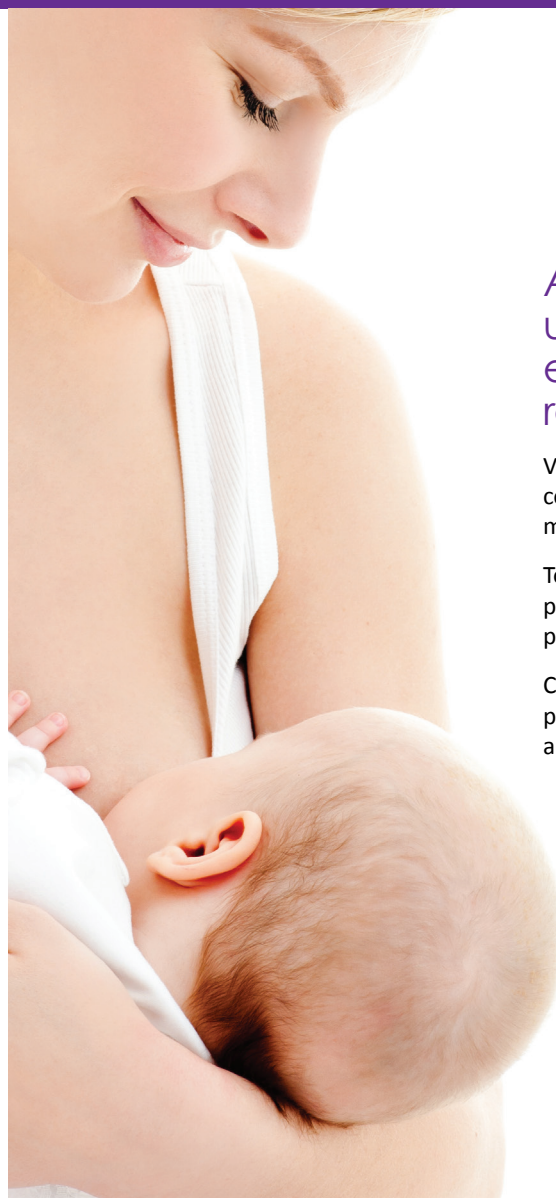
Cependant, la conservation du lait maternel ne peut être effectuée au sein des unités de soins.

ATTENTION ! Si vous devez prendre un traitement, pensez à signaler votre allaitement à votre médecin traitant.

En cas de besoin, contactez :

- **Maternité** : 03 44 23 61 54
- **Néonatalogie** : 03 44 23 61 60
- **Pédiatrie** : 03 44 23 61 80
- **Centre Périnatal de Proximité de Noyon** : 03 44 44 47 31
- Votre PMI de secteur
- Votre médecin traitant ou votre pédiatre

CHCN - service communication - avril 2014 - © fotolia.com



Allaiter est un geste naturel et une vraie richesse pour votre enfant, pour vous, pour votre relation.

Vous établissez un lien privilégié, un corps à corps tendre, une odeur reconnue, une confiance mutuelle.

Toutefois, les premiers jours à la maison sont une période d'apprentissage pour vous et votre bébé, parfois source d'angoisse.

Ce document a pour objectifs de vous aider à profiter pleinement de votre choix d'allaiter en vous apportant quelques conseils pratiques.

Les signes d'une tétée efficace

- **Votre enfant tète régulièrement entre 8 à 12 fois par 24 heures minimum**, la règle d'or étant de l'allaiter dès les signes d'éveil et, si possible, sans attendre ses pleurs. La tétée dure en moyenne entre 15 et 20 minutes.
- **Votre enfant déglutit fréquemment et régulièrement.**
- **Votre enfant s'endort à la fin de la tétée et son sommeil est paisible.**
- **Votre enfant présente des urines à chaque change** au bout du troisième jour, **ses selles sont fréquentes.**
- **Vos seins doivent être "souples" à la fin de la tétée.**

Les clés de réussite

Adopter de bonnes positions pour allaiter

Il est important de s'installer confortablement, sans appui douloureux, sans tension dans les jambes, les bras ou le dos. Votre bébé est face à vous, ventre contre vous, bien soutenu. Si votre enfant est correctement positionné, les risques d'avoir des mamelons douloureux sont minimes et la succion sera efficace.

Respecter quelques règles d'hygiène

- **Lavez-vous les mains** avant chaque tétée.
- **Portez un soutien-gorge léger**, adapté à votre nouvelle morphologie. Un bon maintien est recommandé. Continuez simplement à porter votre soutien-gorge la nuit.
- **Hydratez-vous** tout au long de la journée (hors boissons alcoolisées).

Allaiter en toute discrétion est possible

Agissez naturellement, portez votre enfant en écharpe, et couvrez votre sein d'un foulard ou d'un châle pour les regards indiscrets. Associez votre conjoint, il est un atout relationnel primordial.

Recueillir et conserver son lait

Il peut être utile de recueillir son lait, soit manuellement, soit avec un tire lait, afin qu'il soit donné à votre bébé en votre absence. **Attention, ne pas réchauffer le lait au micro-ondes.**

Le lait se conserve :

- **Pendant 4 heures à l'air ambiant** (20°C – 25°C)
- **Pendant 48h maximum au réfrigérateur** à une température comprise entre 2°C et 8°C
- **Pendant 4 mois au congélateur** à une température comprise entre - 18°C/- 20°C

Si vous souhaitez congeler le lait, placez d'abord le biberon au réfrigérateur quelques heures afin qu'il refroidisse puis au congélateur.

Toujours utiliser un thermomètre pour les réfrigérateurs/congélateurs afin de contrôler et respecter les températures exigées de conservation.



Quelques problèmes ? Toujours des solutions...

Une tétée inefficace

- **Stimulez la lactation en mettant votre bébé au sein et/ou en tirant votre lait très régulièrement**, environ toutes les 3 heures
- **Faites appel à un professionnel de santé afin de revoir le rythme des tétées, et d'observer une tétée complète** à la recherche d'un dysfonctionnement
- **Installez votre enfant au sein de façon adapté**
- **Effectuez des changements de positions** de l'enfant au sein afin de vider les différents canaux galactophores

Les crevasses

Ce sont de petites coupures ou gerçures sur le mamelon dues principalement à une mauvaise position de la bouche du bébé, qui s'estomperont si vous prenez soin de bien installer votre bébé lors de l'allaitement.

L'utilisation temporaire d'un bout de sein peut soulager la douleur (achat en pharmacie ou grande surface). **Massez les lésions avec votre lait : il a un pouvoir cicatrisant.**

L'engorgement des seins

C'est une accumulation de lait dans la glande mammaire. Le sein est alors gonflé, douloureux, brillant et rouge et vous pouvez avoir un peu de fièvre.

Le conseil essentiel consiste à **favoriser l'écoulement du lait par tous les moyens possibles** soit en effectuant un massage aréolaire (sous une douche chaude) soit en tirant votre lait à l'aide d'un tire-lait pendant 5 à 10 minutes, soit en augmentant la fréquence des tétées. Pour soulager la douleur, vous pouvez appliquer, avant les tétées, du chaud puis du froid (à l'aide d'un gant de toilette ou de compresses) ; vous pouvez également prendre une douche chaude. **En cas de fièvre et d'arrêt d'écoulement de lait, consultez votre médecin.**

Bébé ne grossit pas

Si votre bébé ne grossit pas, cela est probablement dû au fait que les tétées ne sont pas efficaces, néanmoins si ce n'est pas le cas pensez à :

- **Proposez le sein plus souvent** à votre bébé au minimum 8 à 12 fois par 24 heures, la tétée doit durer 15 à 20 minutes en vérifiant que votre bébé tète activement
- **Ou tirez votre lait entre deux tétées pour donner des compléments** après la tétée ou juste pour stimuler la lactation.

Si toutefois ces symptômes persistent, demandez conseils auprès d'un professionnel de santé (voir n° téléphone au dos).