



## Comment les seins fabriquent-ils du lait ?

C'est le bébé en **VIDANT** les seins de la mère qui donne l'information que le corps doit produire du lait.

Une **VIDANGE** efficace favorise la production.

**PLUS LE SEIN EST VIDE PLUS LA FABRICATION DU LAIT EST RAPIDE**

## Comment le lait est-il libéré des seins ?

La glande mammaire ressemble à une « éponge » gorgée de lait.

Lorsque le bébé stimule le mamelon en tétant il provoque la libération dans le cerveau de la mère d'une hormone appelée « **OCYTOCINE** ».

Cette hormone vient dans le sein et provoque une contraction de la glande mammaire >l'éponge est comme « essorée » et le lait est libéré du sein.

On appelle ce réflexe « **FLUX D'EJECTION** »

La détente favorise le flux d'éjection, d'où l'importance d'une installation confortable.

En début d'allaitement ce réflexe se traduit souvent par un écoulement de lait du côté où le bébé ne tète pas. Le réflexe peut également se produire en dehors des tétées à la simple pensée du bébé ou en entendant ses pleurs par exemple...

**La DOULEUR** peut diminuer l'efficacité du réflexe.

Le réflexe peut être très **FORT** et le bébé peut parfois avoir du mal à gérer le flux

L'ocytocine est aussi appelée hormone de l'amour par les chercheurs. Par exemple elle est libérée à chaque fois que nous ressentons un sentiment amoureux ou amical ou lors des contacts physiques avec ceux que nous aimons : c'est le langage chimique du **LIEN**

**Faut- il donner les 2 seins à chaque tétée ? Combien de temps doit durer une tétée ?**

Les seins sont des réservoirs de lait. Chaque mère a sa propre capacité de stockage (et elle est même différente entre les 2 seins). On ne peut pas savoir à l'avance si une mère a une grande capacité de stockage. Donc la fréquence des tétées et les modalités d'allaitement sont propres à chaque mère et à chaque bébé

Un bébé allaité a besoin de **8 à 12 tétées par 24h** (en moyenne) pour bien grossir.

C'est beaucoup plus fréquent que les tétées au biberon, car le lait maternel se digère très vite.

Cela explique qu'à certaines périodes de la journée (ou de la nuit) le bébé fasse des tétées extrêmement rapprochées : cela est tout à fait normal.

Lorsque le bébé ingère du lait maternel la vidange de l'estomac se fait en **20 minutes** (contrairement au lait artificiel) : il est normal que de temps en temps (au moins une fois/24h) le bébé « enchaîne » plusieurs tétées les unes à la suite des autres.

Les périodes de tétées rapprochées alternent en général avec une longue phase de sommeil qui peut se prolonger sans problème durant 4 à 5 heures dès la fin de la 1<sup>ère</sup> semaine de vie chez un bébé à terme et en bonne santé.

La durée d'une tétée est variable.

Le bébé ne prélève pas tout le lait disponible dans les seins.

En pratique on laisse le bébé boire à son rythme jusqu'à ce qu'il lâche le sein de lui-même ce qui peut durer (en moyenne) 20 à 25'.

S'il semble avoir encore envie de téter après avoir lâché on lui propose le 2<sup>ème</sup> sein.

**Certaines tétées peuvent cependant être très courtes et contenter l'enfant.**

Si l'enfant reste trop longtemps « accroché » au sein il faut s'assurer que la tétée est nutritive.

## Comment savoir si le bébé reçoit assez de lait ?

Des couches vides doivent vous alerter.

**Votre bébé mouille ses couches abondamment après chaque tétée** cela signifie qu'il est bien hydraté.

Les premiers jours de vie le bébé présente des selles particulières appelées méconium. Elles sont noires et épaisses et ressemblent à du goudron. Puis lorsque la montée de lait est bien établie les selles deviennent **jaunes d'or très molles voir même liquides** et constellées de petits « grains ». Elles sont parfois vertes : cela indique une digestion rapide. Elles sont toujours **bien colorées**. L'abondance des selles vous indique que votre bébé est bien nourri (« un clou chassant l'autre.... ») En résumé si les couches sont lourdes et les changes fréquents c'est que le bébé reçoit suffisamment.

**Autres signes indiquant qu'il y a eu un « transfert » de lait depuis vos seins jusque dans l'estomac du bébé :**

**La succion :** la mâchoire de votre bébé s'abaisse à chaque mouvement de succion, il déglutit toutes les 3 ou 5 suctions et cela fait du bruit.....

**L'assouplissement du sein après la tétée**

**La courbe de poids qui doit être régulièrement surveillée**

**Important :** l'utilisation d'un « bout de sein en silicone » **DIMINUE LA QUANTITE DE LAIT ABSORBEE PAR LE BEBE.**

**(Sauf circonstances particulières je déconseille vraiment l'usage des bouts de seins en silicone)**

Pendant les jours qui suivent sa naissance le bébé perd systématiquement 5 à 7% de son poids de naissance qu'il reprend ensuite (20 à 30g/jour)

Pour un bébé de petit poids, pas tout à fait « à terme » ou un peu fragile, il est important d'éviter les circonstances qui lui font perdre des calories, donc de l'énergie pour téter : par exemple le bain où l'enfant reste nu un long moment et les séances de savonnage.

Pour réchauffer bébé après le bain gardez- le contre vous un moment il va emmagasiner votre chaleur très rapidement.....

Au cours de l'allaitement la mère va presque systématiquement observer des périodes où le bébé demande à téter de façon beaucoup plus fréquente. Il s'agit de périodes de « stimulation » destinées à augmenter la production de lait. La mère peut avoir la sensation de seins « vides » pendant quelques jours, puis la quantité de lait se régule

## Positions d'allaitement

**Pour la maman :**

Une installation confortable est **INDISPENSABLE** pour profiter au mieux de la relaxation que procure la tétée

La position allongée sur le côté est une excellente position pour les jours qui suivent la naissance et chaque fois que vous avez besoin d'un moment de répit. En outre cela protège votre périnée (plus fragile après l'accouchement) des conséquences de la gravité Installez-vous en chien de fusil avec un oreiller ou un coussin d'allaitement dans le bas du dos. Laissez vos lombaires se relâcher dans le coussin. Vous pouvez glisser une bouillote entre vos lombaires et le coussin pour profiter d'une belle détente.

Le bébé sera également installé sur le côté, directement sur le matelas et non pas sur votre avant-bras (ce point est important car la tête et le corps du bébé doivent être bien alignés). Faites en sorte que le nez du bébé soit en face du téton de façon à ce qu'il incline un peu la tête vers l'arrière pour prendre le sein cela va lui permettre d'ouvrir **GRAND** la bouche. Mettez un oreiller sous votre tête ou posez- la sur votre bras replié et relaxez- vous.

Sachez que dans cette position le bébé **NE PEUT PAS TOURNER A PLAT VENTRE** ce qui est très sécuritaire si vous vous assoupissez pendant la tétée (ce qui est normal et même souhaitable). Veillez bien à ce que le bébé ne puisse pas tomber du lit et que rien ne puisse couvrir sa tête (couette en particulier).

Toutes les positions assises nécessitent absolument des coussins pour soutenir les épaules et les bras. Eventuellement une repose pied pour surélever vos genoux

La position « natural breast-feeding » où la maman s'incline vers l'arrière (comme dans une chaise longue) est particulièrement indiquée si le bébé a des difficultés pour attraper le sein et en cas de douleur aux mamelons. Cette position favorise les réflexes nutritionnels de bébé et diminue l'intensité des douleurs par la détente qu'elle procure à la mère.

#### **Pour le bébé :**

2 points importants quelle que soit la position que vous choisissiez :

- 1) Votre bébé doit avoir la bouche grande ouverte
- 2) Son ventre et plus particulièrement son nombril doit être en contact étroit avec votre propre ventre.

## **Le Sevrage**

Il sera conduit selon les principes mentionnés précédemment. On va chercher à ralentir la synthèse du lait en espaçant les tétées. En cas de tension mammaire on videra un peu les seins mais pas complètement : comme si le bébé avait pris une toute petite tétée. Pour ce faire on emploiera soit un tire-lait (électrique ou manuel) soit un collecteur de lait. Le collecteur de lait est très pratique à emmener au travail pour se soulager en cas de tension mammaire.

## Conservation du lait recueilli

4h à T° ambiante

48H dans le fond du frigo

4 mois au congélateur

Collecteur de lait « lansinoh » : code ACL 6210829

Actipoches Cooper : code ACL 3401020525448

## Le sommeil du nouveau-né

Votre enfant a un sommeil particulier, jusqu'à l'âge de 2 ans. A la naissance et jusqu'à 4 mois environ votre bébé va toujours s'endormir en sommeil agité. Cela signifie qu'avant d'être dans un sommeil calme (bébé dort à « poings fermés ») il va passer par un état d'hyper vigilance pendant lequel il se réveille très facilement.

Du point de vue de l'espèce un bébé ne peut pas vivre seul, il va donc « surveiller » son environnement, vérifier qu'on ne le laisse pas seul en quelque sorte avant de pouvoir se lâcher dans un sommeil calme et profond.

1 cycle de sommeil chez le nouveau-né dure environ 50', avec environ 30 à 40' de sommeil agité puis 20' environ de sommeil profond puis survient un micro réveil et le bébé repart pour un cycle.

Souvent le soir on observe chez la majorité des bébés une période de pleurs.

A partir de 3 semaines le bébé peut rester seul un peu plus longtemps, avec des périodes d'éveil calme ou il observe son environnement.

