allaiter ? allaiter !

Stillen? Stillen!
Allattare? Allattare!
Breastfeeding? Breastfeeding!
¿Amamantar?¡Amamantar!

LA LECHE LEAGUE®
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

Réponses aux questions les plus fréquemment posées pendant l'allaitement.

En toute bonne foi, ces informations reposent sur l'état de recherche sur l'allaitement le plus récent accessible.

Elles ne peuvent en aucun cas remplacer ni consultation ni thérapie médicales.

Si vous avez des questions d'ordre médical, voire en cas d'urgence, adressez-vous à une professionnelle de la santé (médecin, consultante en lactation IBCLC, sage-femme).

allaiter – le plein de nature pour nourrir son bébé

« L'art de l'allaitement maternel »
en vente à notre boutique
boutique.lalecheleague.ch

quantité / flux de lait

trop / pas assez de lait

à vérifier

signes qu'un bébé reçoit assez de lait :

- 5 à 6 couches mouillées (6 c-à-s d'eau) en 24h
- au moins 3 selles en 24h (1ères 4 à 6 semaines)
- échanges interactifs dans les phases éveillées
- bon état général
- bon teint et bonne tonicité de la peau
- prise de poids et croissance (suivant son percentile)

augmenter la quantité de lait :

- allaiter très souvent (env. 12 fois en 24h)
- allaiter en « superalternance » (passagèrement)
- beaucoup de contact (câliner / porter)
- laisser le bébé terminer ses repas ; ne changer de sein que quand le bébé est prêt (quand il ne boit plus de manière efficiente)

premiers pas, astuces

- allaiter à la demande (sans horloge)
- répondre aux premiers signes de faim (mouvements de la tête à bouche ouverte, cherchant le sein, mouvements de tétée, gigoter ; pleurer par contre est un signe de faim tardif)
- assez de repos et d'alimentation (mère)
- optimiser la gestion de l'allaitement (mise au sein, technique de succion, position, fréquence des tétées)

faire couler le lait (si le lait « ne sort pas ») :

- boire un peu d'eau
- humer l'odeur de la tête du bébé
- détente, silence
- éviter d'observer le flux de lait au tire-lait (mettre une chaussette sur le réservoir collecteur)

contacter une animatrice (au moindre doute)

- l'enfant réagit de manière inhabituelle
- moins de 3 couches mouillées en 24h
- pas de selles
- perte ou stagnation de poids
- pleurs fréquents
- très forte envie de succion après la tétée
- questions par rapport à la quantité de lait

diminuer la quantité de lait :

- éventuellement ne donner qu'un sein par repas
- impérativement éviter un engorgement : soulager la tension en drainant un petit peu, prévenir en gardant les seins souples ; agir avec du frais / froid si besoin

autres astuces

ne sont pas forcément des indices :

- pleurs fréquents
- le bébé veut téter plus souvent (ou veut téter en superalternance)
- le bébé aimerait être porté souvent
- des sein(s) souples ou petit(s)
- le bébé est agité et demande le sein très souvent / fait du clusterfeeding (tétées groupées) surtout en soirée

si le lait coule trop fort (bébé avale de travers pendant / régurgite après le repas) :

- lorsque le reflexe d'éjection de lait survient en début de tétée, recueillir du lait et ré-offrir le sein au bébé que quand le lait coule moins fort.
- position assise ou en transat

bon à savoir

- la quantité de lait suit la loi de l'offre et de la demande
- le lait est principalement produit pendant la tétée
- quand la production de lait est bien établie (après env. 3 mois) les seins deviennent souvent plus souples
- les hormones de stress sont en concurrence avec les hormones de l'allaitement : se détendre est une piste qui vaut la peine
- un bébé qui est allaité à la demande ne peut pas manger trop (surenchère alimentaire)
- poussées de croissance (env. 4 à 6 jours, 3 semaines, 6 semaines, 3 mois) : tétées plus fréquentes pendant 2 à 3 jours
- combien boire ? suivre ses propres besoins (suivre sa soif)

allaiter calme le bébé et détend la maman

bébé agité

influence de l'alimentation, maux de ventre

bébé est agité, pleure souvent

maman est épuisée

à vérifier

- gestion de l'allaitement (mise au sein, technique de succion, position, fréquence des tétées)
- nouvelles habitudes de vie / d'alimentation
- médicaments, vitamines artificielles, boissons stimulantes
- allergies dans la famille

- gestion de l'allaitement (mise au sein, technique de succion, position, fréquence des tétées)
- routine journalière, stimulants
- aliments stimulants, nouvelles habitudes alimentaires de la maman
- quantité de lait / flux de lait (jaillit du sein)

- boire assez / se nourrir de manière équilibrée
- se reposer aussi pendant la journée
- réduire ses exigences au niveau du ménage
- changer ou réduire les activités et sorties
- accepter de l'aide !

premiers pas, astuces

- changer la position d'allaitement, év. corriger la mise au sein
- adapter les habitudes alimentaires de la mère ; éviter l'aliment suspect pendant au moins 1 semaine
- demander des médicaments compatibles avec l'allaitement au médecin (dans la plupart des cas, il existe des alternatives en accord avec l'allaitement ; informations pour les professionnels de santé sous lecrat.org)

- optimiser la position d'allaitement et la technique de succion
- tétées fréquentes et éventuellement plus courtes
- environnement plus calme
- contrôler consommation de : boissons cont. de la caféine / aliments ballonants / lait de vache, év. tenir un journal d'alimentation
- beaucoup de contact (câliner, porter)

- se nourrir régulièrement
- se reposer en même temps que le bébé
- organiser une aide au ménage
- rencontrer des mamans ayant la même philosophie et étant dans une situation similaire

contacter une animatrice (au moindre doute)

- réactions cutanées
- un comportement inhabituel du bébé perdure
- le bébé pleure après la tétée et ne se laisse pas apaiser
- selles verdâtres et glaireuses

- situation ne permettant pas l'apaisement
- besoin d'une astuce pour calmer le bébé
- suspicion d'une affection physique

- besoin de partager
- en cas de doutes, de questions « futiles » ou « banales »
- pour contrer une baisse de lait
- pour aborder un éventuel sevrage

autres astuces

ne sont pas forcément des indices :

- agitation vers le soir
- selles floconneuses, jaunes-verdâtres

- être conscient qu'un bébé a besoin de proximité et contact peau à peau

lien utile :

- monbebepleure.ch

- promenades au grand air
- moments priviligiés dans le quotidien (15 min de ce qu'on aime faire : prendre un bain, ne rien faire, lire...)
- aller aux réunions de La Leche League (reunions.lalecheleague.ch)

bon à savoir

- un bébé qui n'est pas mis au sein correctement ou qui ne tète pas de manière optimale risque d'avaler de l'air pendant la tétée et peut développer de la flatulence
- un bébé sain sait quand et combien de temps il doit rester au sein pour assurer qu'il reçoit assez
- un bébé allaité à la demande ne peut pas manger trop
- sucer le sein après la tétée peut favoriser une bonne digestion
- les bébés portés sont plus apaisés en général

- une personne de confiance peut donner du lait exprimé au bébé (aussi avec la cuillère, le gobelet, etc.)

allaiter et douleurs ne doivent pas aller de pair

accompagnement à l'allaitement

vos questionnements – notre offre

- l'allaitement, les bases
- que faire quand vous êtes enceinte
- les débuts, un moment crucial et si individuel
- les soucis courants
- la diversification
- le sommeil
- le portage

Vous trouverez une liste des animatrices LLL sur notre site internet, sous animatrices.lalecheleague.ch.

En tout temps nous essayons de répondre à vos demandes en proposant :

- des informations fondées et éprouvées
- des espaces pour échanger vos expériences
- du soutien et de l'encouragement

conseil par mail

Nous répondons avec plaisir à vos demandes écrites.
Merci de remplir la formule de notre site internet sous conseilmail.lalecheleague.ch.

Réunions LLL

Les réunions ont lieu partout en Suisse, souvent à une fréquence mensuelle. Elles offrent un espace pour rencontrer d'autres mères et échanger les expériences d'allaitement.

Les animatrices LLL offrent un cadre respectueux et convivial pour parler ouvertement des aspects réjouissants autant que des difficultés liés à l'allaitement. Nous accueillons les futures mamans, les mamans qui allaitent ou ont allaités, les papas et les bambins, et nous sommes un lieu de formation pour les futures spécialistes. Aucune inscription préalable n'est exigée, néanmoins nous pourrons mieux préparer la réunion si vous annoncez votre venue. La participation est gratuite et ouverte à toute personne intéressée par l'allaitement.

N'hésitez pas à vous informer pour connaître de plus près votre région en consultant notre page internet sous **reunions.lalecheleague.ch.**

douleurs des seins

crevasses | engorgement, mastite | candidose (muguet)

à vérifier

- position d'allaitement
- comportement de succion
- le bébé devrait arriver à tirer sa langue au-delà de la lèvre inférieure
- soin des mamelons (eau claire de préférence)
- des douleurs sont des signaux d'alerte

symptômes :

- zone sensible, év. chaude, rougie ou nodule palpable, souvent douloureux
- en cas de mastite aussi :
- douleurs, fièvre > 38.5°C, sensation de malaise

à vérifier :

- fréquence des tétées
- durée de la tétée
- pression sur les seins, dormir sur le ventre

symptômes :

- sensation de piqure,douleur intense (brûlure / élancement) pendant / après la tétée (des fois dans la profondeur du sein)
- douleur des mamelons survenant après un intervalle libre malgré mise au sein correcte

premiers pas, astuces

- mise au sein et position de succion correcte
- position d'allaitement correcte
- doucement enlever le bébé du sein (interrompre la fermeture de succion : doucement introduire un doigt entre les mâchoires)
- positionner une éventuelle blessure à la commissure des lèvres

- ne pas sevrer ! allaiter contribue à la guérison même sous médicaments
- faire couler le lait (allaiter / pomper / exprimer fréquemment, au moins jusqu'à-ce que la tension soulage)
- rester au lit
- réduire la vitesse au quotidien
- compresses chaudes avant – froides après la tétée
- masser doucement les zones indurées
- positionner le bébé de manière à-ce que son menton pointe vers la zone indurée

- bonne hygiène (après chaque tétée : laver les deux seins avec de l'eau et changer de compresses d'allaitement, laver le gant de toilette à 60°C après usage unique, bien laver les mains)
- consulter un médecin / une consultante en lactation IBCLC / une sage-femme

contacter une animatrice (au moindre doute)

- douleurs incessantes pendant la tétée
- pas d'amélioration au bout de 7 jours
- allaiter avec des téterelles
- frein de la langue év. trop court
- après / pendant la tétée : sensation douloureuse forte dans le sein comme s'il gratte ou pique / brûle (suspicion de candidose)

en cas de mastite il est recommandé de consulter un médecin

en cas d'engorgement il est recommandé de contacter une conseillère en lactation IBCLC /un médecin / une sage-femme, si :

- pas d'amélioration pendant 24h
- fièvre > 38.5°C pendant 24h
- le bébé ne tète plus
- les deux seins sont atteints

- consulter un médecin/une consultante en lactation IBCLC / une sage-femme : traitement médicamenteux simultané de mère et enfant nécessaire !
- une candidose ne présente pas toujours des signes visibles

autres astuces

- pas de médicaments et produits de soins en auto médication
- changer les compresses d'allaitement fréquemment
- compresses en laine et soie
- pommade à la lanoline pure
- laisser sécher les mamelons à l'air libre

- déclencheurs mécaniques d'engorgement peuvent être des pressions (soutien-gorge serré, sac en bandoulière, écharpe de portage, dormir sur le dos, etc.) mais aussi des coups (bébé qui gigote)
- si des médicaments sont nécessaires, faire attention à la compatibilité avec l'allaitement

autres symptômes :

- symptômes chez le bébé (dépôt blanc dans la bouche, érythème fessier, agitation pendant la tétée)
- aspect rose luisant du mamelon, mycose vaginale

bon à savoir

signes d'une bonne position d'allaitement :

- bébé et maman en position ventre contre ventre
- tête et bouche du bébé à la hauteur du sein (le bébé n'a pas besoin de tourner la tête ou de tordre la nuque)
- mère et bébé détendus et bien soutenus

mise au sein correcte :

- bouche du bébé grande ouverte, le mamelon n'est pas « aspiré »
- bouger le bébé sur un axe, de la tête aux fesses
- un bébé qui est mis au sein correctement a ses lèvres retroussées sur le sein, et une bonne partie de l'aréole en bouche

important

- pas d'auto-médication! Demandez à votre médecin des médicaments compatibles avec l'allaitement (informations pour les professionnels de santé sous lecrat.org)
- l'allaitement ne devrait pas faire mal (sauf év. une brève douleur de succion dans les premiers jours)
- l'engorgement peut résulter de stress

Il n'y a pas qu'un seul rhume.
Il n'y a pas qu'un seul client.

Maux de tête? Mal au ventre? Fièvre?
Avec la CSS-App medicine 2.0 gratuite, vous obtenez de précieux conseils concernant le sujet de la santé. Le Lexique de la santé vous explique de manière appropriée les tableaux cliniques ainsi que leurs causes et symptômes. Il fournit en outre des informations judicieuses en matière de prévention et de remèdes de famille éprouvés.
www.css.ch/medicine

Télécharger dans l'App Store
APPLI ANDROID SUR Google play

CSS Assurance

La Leche League (LLL) est une association à but non lucratif, neutre sur le plan politique, économique et religieux. Nous encourageons l'allaitement en Suisse depuis presque 40 ans – avec succès. Nos points forts sont d'une part l'accompagnement individuel au téléphone / par mail. D'autre part, les rencontres d'échange mensuelles reposent sur l'entraide mutuelle et permettent aux participants – familles ou professionnels – de s'inspirer d'expériences riches et diverses.

Les animatrices LLL bénévoles offrent du soutien et des informations fondées, aussi en dehors des heures de bureau.

Cette brochure est disponible en allemand, en français, en italien, en espagnol et en anglais. Vous êtes prié de vous adresser à notre secrétariat.

LA LECHE LEAGUE
Schweiz . Suisse . Svizzera . Svizra

La Leche League Suisse
Secrétariat, Case postale 197, 8053 Zurich | Tél. 044 940 10 12
E-mail info@lalecheleague.ch | www.lalecheleague.ch

Nous sommes reconnaissantes pour toute contribution, modeste ou généreuse, et vous remercions pour votre geste.
La Leche League Suisse,
CCP 90-7183-1

CSS Assurance a contribué aux frais d'impression de cette brochure

© La Leche League Suisse 2015
design : Ximena Sllva • photos : www.rimalaphotography.com