



INFORMATION POUR LES PARENTS

Unité de néonatalogie  
Pratiquer l'allaitement maternel



Universitair  
Ziekenhuis  
Brussel

Néonatalogie, A210  
Tél. : 02 477 77 21

## Chers parents,

Nous serions heureux de vous aider à pratiquer l'allaitement maternel. Celui-ci présente en effet d'importants avantages. L'intimité du contact peau à peau crée rapidement un lien fort entre votre bébé et vous, tandis que chaque goutte de lait maternel lui apporte des compléments alimentaires et augmente sa résistance aux infections. Le lait maternel est aussi très digeste et donc moins lourd pour l'estomac et les intestins.

D'un autre côté, l'allaitement maternel n'est pas un choix évident pour un prématuré hospitalisé dans notre service.

C'est pour vous donner des informations complémentaires que nous avons préparé cette brochure et nous vous invitons également à consulter le chapitre sur l'allaitement du site de l'ONE pour plus de détails : <https://www.one.be>

Vous pouvez également compter en toutes circonstances sur l'accompagnement compétent de notre équipe infirmière. En cas de besoin, nos spécialistes en allaitement, qui se sont spécifiquement formées dans ce domaine, sont là pour vous aider.

Toute l'équipe vous souhaite d'ores et déjà un franc succès !

Le service de néonatalogie

# Table des matières

1.	Les avantages du lait maternel.....	4
2.	L'influence du contact peau à peau sur l'allaitement .....	4
3.	Commencer à installer le bébé .....	5
4.	Commencer à tirer son lait .....	5
	▶ La première fois .....	5
	▶ Chaque goutte compte.....	5
5.	Trois méthodes pour tirer votre lait .....	6
	▶ Méthode manuelle .....	6
	▶ Tire-lait manuel .....	6
	▶ Tire-lait électrique .....	6
6.	Préparatifs avant de tirer votre lait.....	6
	▶ Hygiène.....	6
	▶ Préparation des seins .....	7
	▶ Utilisation du matériel de l'hôpital .....	7
	▶ Utilisation du matériel à la maison .....	8
7.	Tire-lait double ou simple ?.....	8
8.	À quelle fréquence tirer votre lait ? .....	8
9.	Après avoir tiré votre lait .....	9
	▶ La poitrine.....	9
	▶ Le biberon.....	9
	▶ Le matériel.....	10
10.	Vos remarques.....	11

## 1. Les avantages du lait maternel

Le lait maternel constitue le meilleur choix pour le bébé, qu'il soit né à la date prévue ou avant terme. Très digeste, ce lait contient aussi tous les nutriments nécessaires ainsi que des anticorps qui protègent votre enfant contre les infections.

Les premiers jours, il présente un aspect jaunâtre et une certaine viscosité. Il devient plus liquide et blanchit après quelques jours.

Au début, ne vous attendez surtout pas à en produire de grandes quantités :

- Le bébé n'en a pas besoin de beaucoup, car son estomac ne dépasse pas la taille d'une cerise.
- Par ailleurs, le stress engendré par une hospitalisation dans notre service risque également de retarder la production de lait.

## 2. L'influence du contact peau à peau sur l'allaitement

Dans notre brochure d'accueil, vous avez pu découvrir les avantages du contact peau à peau (ou soins kangourou) pour les parents comme pour le bébé.

En cas d'allaitement, d'autres bienfaits viennent encore s'y ajouter :



- le contact peau à peau favorise la production des hormones de l'allaitement, qui augmentent à leur tour la production de lait ;
- l'odeur, la voix et la peau de la mère stimulent le bébé, qui apprend ainsi plus facilement à téter ;
- la mère remarque plus rapidement le moment où son bébé est prêt à démarrer l'allaitement.

Le contact peau à peau permet en effet à l'enfant de décider lui-même de chercher le sein et le mamelon. Laissez-le se familiariser tranquillement ; au début, il se contentera de lécher, tâter, sentir et suçoter le mamelon. Pour protéger votre intimité, nous pouvons placer un paravent pendant le contact peau à peau.

Tant que votre bébé n'est pas capable de téter (suffisamment), il vaut mieux tirer le lait avant de le prendre sur vous (voir plus bas).

### 3. Commencer à installer le bébé

Dès que votre bébé est capable d'attraper le mamelon en bouche puis de téter et de déglutir, nous pouvons commencer à l'habituer à l'allaitement.

Prévenez-nous dès que votre bébé est bien réveillé (pendant le contact peau à peau, etc.), car c'est le meilleur moment pour venir l'installer. S'il se rendort, nous vous laissons poursuivre le contact peau à peau ou le remettons dans son lit et attendons la période d'éveil suivante.

### 4. Commencer à tirer son lait

#### ▸ La première fois

Vous devez commencer à tirer votre lait dans les six heures qui suivent l'accouchement, même si la quantité de lait est faible au début. Nous sommes là pour vous y aider et si vous n'êtes pas en mesure de le faire dans ce délai pour des raisons médicales, le gynécologue ou la sage-femme vous donnera des indications adaptées à votre cas.

Il est inutile de tirer votre lait très longtemps, par contre, vous devez le faire au moins 8 fois par jour.

#### ▸ Chaque goutte compte

Dans la mesure du possible, les bébés reçoivent du lait maternel dès le premier jour. Des substituts de lait maternel peuvent être donnés en complément, mais uniquement si c'est nécessaire.

Chaque goutte compte et votre bébé reçoit toutes celles que vous pouvez tirer.

Si vous prenez des médicaments, sachez que ceux-ci peuvent se révéler dangereux pour votre bébé. Demandez toujours conseil à un médecin avant de les ingérer.

## 5. Trois méthodes pour tirer votre lait

### ▸ Méthode manuelle

Pour tirer votre lait à la main, vous devrez vous exercer, mais vous en obtiendrez généralement plus qu'avec un appareil, surtout les premiers jours.

### ▸ Tire-lait manuel

Un tire-lait manuel est moins approprié à utiliser plusieurs fois par jour et à chaque fois suffisamment longtemps, de sorte qu'il est moins approprié tant que le bébé reste en néonatalogie.

### ▸ Tire-lait électrique

Nous vous recommandons la combinaison du méthode manuelle et l'utilisation d'un tire-lait électrique. Au service de néonatalogie et à la maternité, nous mettons des appareils électriques à votre disposition et vous conseillons de vous procurer (bien à temps) un tire-lait électrique pour utiliser à la maison (p. 8) !

Les 3 techniques sont décrites en détail sur le site de l'ONE.

## 6. Préparatifs avant de tirer votre lait

### ▸ Hygiène

Une bonne hygiène s'impose pour éviter toute contamination de votre lait et des effets nocifs pour votre bébé.

Vous devez donc prendre une douche ou un bain tous les jours et porter des vêtements propres.

Veillez aussi à avoir une bonne hygiène des mains :

- lavez et désinfectez correctement vos mains avant de commencer ;
- évitez de porter des bagues, des bracelets ou une montre ;
- évitez les ongles longs, les ongles en gel et le vernis ;

Évitez les odeurs fortes (parfums, etc.) et ne fumez pas avant d'entrer dans le service.

### ► Préparation des seins

Vous devrez vous habituer tant mentalement que physiquement à tirer votre lait à la maison alors que votre bébé est à l'hôpital. Surtout, faites-le au calme et sans stresser.

Avant de tirer votre lait, lavez-vous la poitrine à l'eau courante et séchez-la soigneusement. N'utilisez pas de savon, car il assèche la peau et la rend sensible. Massez-vous doucement les seins et prévoyez une source de chaleur, p.ex. un coussin rempli de noyaux de cerise ou un gant de toilette chaud. Si vous utilisez un tire-lait électrique, commencez chaque séance à tirer un peu de lait à la main. Des photos ou des vidéos de votre bébé peuvent vous aider à compenser son absence, vous pouvez aussi le regarder grâce à la webcam. Vous pouvez également apporter l'appareil à l'hôpital et tirer votre lait à côté de son lit.

Si vous avez du mal à vous détendre, essayez de lire ou de regarder la télévision.

### ► Utilisation du matériel de l'hôpital



Vous avez des appareils à votre disposition dans la pièce réservée à cet effet. Vous pouvez les utiliser sur place et ils sont accompagnés d'un mode d'emploi. Nous vous remettons systématiquement un biberon, des étiquettes et un kit. Faites-nous signe si vous avez besoin d'autre chose.

Lavez-vous les mains avant d'assembler le et placez le bouchon bleu vers le haut avec le filetage.

N'hésitez pas à paramétrer l'appareil selon vos besoins :

- vous pouvez tirer votre lait d'un seul côté ou des deux ;
- vous pouvez régler la puissance au moyen de la bague en caoutchouc, car tirer votre lait ne doit pas être douloureux. Vous devez vous sentir à l'aise !

D'autres mères utilisent ces appareils.

**Veillez dès lors les nettoyer correctement après chaque utilisation !**

### ► Utilisation du matériel à la maison

Vous pouvez louer un tire-lait électrique dans votre pharmacie, auprès de votre mutuelle ou dans un magasin spécialisé.

N'hésitez pas à nous demander plus d'informations sur le type d'appareil souhaité et les éventuels accessoires. Nous calculons la taille de tétérnelle qui vous convient (il y a 2 taille) et vous remettons chaque jour les kits adaptés à emporter chez vous, ainsi que des biberons et des étiquettes.

## 7. Tire-lait double ou simple ?

Vous pouvez tirer votre lait des deux côtés à la fois ou un côté après l'autre. La meilleure méthode est celle qui vous convient le mieux.

### Tire-lait simple

- Au début, son fonctionnement est plus facile à apprendre.
- Vous changez de côté chaque fois que le flux de lait s'interrompt. Tant que le réflexe d'éjection du lait recommence, vous pouvez continuer à tirer votre lait.
- Ne regardez pas votre montre pour savoir quand arrêter, c'est votre poitrine qui vous l'indiquera en se détendant.

### Tire-lait double

- Vous gagnez du temps en tirant votre lait des deux côtés à la fois.
- Vous stimulez aussi davantage vos hormones d'allaitement, ce qui augmente la production de lait.
- Lorsque le lait arrête de couler, essayez de masser vos seins pour relancer le réflexe d'éjection.
- Ne regardez pas votre montre pour savoir quand arrêter, c'est votre poitrine qui vous l'indiquera en se détendant.

## 8. À quelle fréquence tirer votre lait ?

Bien que votre bébé ne puisse pas encore boire beaucoup, vous devez tirer votre lait au moins 8 fois par jour, dès le début. Cette



fréquence peut vous paraître élevée, mais vous devez stimuler votre production de lait, car votre bébé aura besoin de manger de plus en plus. Un bébé né à terme peut avoir besoin de 12 tétées ou plus en 24 heures.

Vous pouvez tirer votre lait à des intervalles variables, à condition qu'ils ne dépassent jamais 5 heures (même la nuit).

Il n'y a pas de délai minimum. Des intervalles de moins de 3 heures impliquent une moindre quantité de lait mais améliorent sa production à long terme.

Indiquez soigneusement chaque séance (l'heure et la quantité) dans le carnet d'allaitement que nous vous remettons, Ces données nous permettent de mieux suivre le déroulement de l'allaitement et d'intervenir en cas de problèmes.

Si vous n'arrivez pas à tirer votre lait 8 fois par jour, nous pouvons vous aider par quelques conseils, car nous ne le répéterons encore : chaque goutte compte.

## 9. Après avoir tiré votre lait

### ▸ La poitrine

Séchez-vous les seins avec une serviette en papier ou une compresse sèche. Étalez éventuellement la dernière goutte de lait sur votre mamelon, à condition de bien laisser sécher avant de refermer votre soutien-gorge. En cas de douleur, demandez-nous une crème.

N'oubliez pas de changer les coussinets d'allaitement tous les jours. Changez-les aussi s'ils sont mouillés, car un milieu chaud et humide constitue un terreau idéal pour les bactéries et les champignons. Pour cette même raison, lavez votre soutien-gorge tous les jours.

### ▸ Le biberon

Après avoir tiré votre lait, refermez immédiatement le biberon et notez ces informations sur l'étiquette :

- le nom de votre bébé ;
- la date et l'heure à laquelle vous avez commencé.

Collez l'étiquette, puis remettez-nous le biberon pour que nous puissions le conserver au frais.

Si vous tirez votre lait à la maison, prévoyez également un biberon muni d'une étiquette et rangez-le au réfrigérateur, de préférence en haut et dans le fond (c'est l'endroit le plus frais).

Pensez à congeler le lait directement après l'avoir tiré si vous ne pouvez pas venir au service de néonatalogie dans les 24 heures.

Pour apporter le lait à l'hôpital, placez-le dans une glacière, accompagné de quelques pains de glace. Avant chaque utilisation, lavez l'intérieur à l'eau et au savon et séchez soigneusement. À votre arrivée, remettez la glacière directement à l'infirmière afin qu'elle puisse ranger votre lait en sécurité.

Un lait qui n'est pas conservé correctement ou qui n'est pas suffisamment froid à l'arrivée ne peut pas être utilisé, car sa qualité n'est pas garantie. Redoublez donc de prudence !

#### ► **Le matériel**

À l'hôpital, vous jetez votre kit utilisé après chaque séance et vous lavez l'appareil. Pensez à ranger la pièce, par respect pour les suivantes.

À la maison, vous pouvez vous servir du même kit pendant 24 heures. Pour l'entretien, procédez comme suit :

- rincez abondamment le kit, d'abord à l'eau froide, puis à l'eau chaude ;
- enveloppez le matériel dans un essuie de cuisine et rangez-le dans une boîte propre et fermée;
- lavez les essuies en machine à 90°C, et repassez-les, sans oublier d'en changer chaque jour.

Si vous devez occasionnellement utiliser un kit plus de 24 heures, faites bouillir les éléments qui sont en contact avec le lait dans de l'eau :

- rincez abondamment le kit, d'abord à l'eau froide, puis à l'eau chaude ;
- nettoyez le tout à l'eau et au savon, puis rincez bien ;

- placez les éléments à bouillir dans une casserole avec de l'eau, et faites-les bouillir 10 minutes ;
- sortez-les de l'eau au moyen d'une pince, posez-les sur un essuie propre et repassé et rangez le tout dans la boîte.

Si vous avez un stérilisateur, respectez le mode d'emploi.

**N'hésitez pas à nous contacter :**

- ▶ si vous tirez votre lait pour la première fois ou que vous rencontrez des problèmes par la suite ;
- ▶ si vous avez mal ;
- ▶ si votre poitrine est dure ou tendue au toucher ;
- ▶ si la quantité de lait vous inquiète (faites-la vérifier chaque semaine) ;
- ▶ si vous prenez des médicaments ;
- ▶ si vous avez des doutes ou des questions.

**Nous nous ferons un plaisir de vous aider.**

**10. Vos remarques**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Cette brochure se limite aux informations de nature générale et ne décrit pas la totalité des techniques, des applications et des risques. Une information complète, adaptée à la situation de chaque patient, est fournie par le médecin / le collaborateur impliqué.

La reproduction du présent texte et des illustrations nécessite l'accord préalable de l'éditeur responsable.

Pour vos réactions sur cette brochure: [patientinformatie@uzbrussel.be](mailto:patientinformatie@uzbrussel.be)

UZ Brussel  
Brussels Health Campus  
Laarbeeklaan 101  
1090 Jette  
tel: 02 477 41 11 [www.uzbrussel.be](http://www.uzbrussel.be) [info@uzbrussel.be](mailto:info@uzbrussel.be)

Cette brochure a été créé en collaboration avec le Groupe de travail Nutrition

Edition: juillet 2019

Editeur responsable: Pr Dr M. Noppen