Bien prendre le sein

Une position adéquate du bébé est nécessaire pour une bonne stimulation de la lactation et est le meilleur moyen d'éviter les complications (congestion, crevasses).
Pour téter le sein efficacement, le bébé aura son corps tout contre et face à celui de sa mère, visage face au sein, sans avoir à tourner la tête. La nuque sera soutenue tout en laissant la tête libre de bouger. Le bébé a la bouche grande ouverte et étire une grande partie de l'aréole à l'intérieur de sa bouche. Il a la lèvre inférieure bien recourbée vers l'extérieur et le menton qui touche le sein.

Comment tenir son enfant ?

De nombreuses positions sont possibles à condition qu'elles permettent au bébé une préhension du sein correcte. La mère choisira la position qui lui convient le mieux et s'installera confortablement dans un environnement calme et agréable si possible. Des coussins ou d'autres supports seront bien souvent utiles pour éviter les contractures du dos, du cou ou des bras et pour amener le bébé à bonne hauteur.

A la demande

L'allaitement à la demande du bébé est recommandé et permet de répondre à ses besoins.
Chaque enfant est unique et a un appétit variable. En général, il demande à manger quand il se réveille. Durant les premiers mois, la plupart des bébés mangent aussi pendant la nuit. Ils n'ont pas encore d'horaire fixe ni pour manger ni pour dormir. C'est le bébé qui fixera le nombre et les horaires de ses tétées (8 à 12 tétées/24h) en fonction de ses périodes d'éveil. Répondre à sa demande et en respectant sa satiété (ne pas insister quand il est satisfait) l'aidera à trouver son propre rythme de sommeil et d'alimentation.
Le nombre de tétées évoluera donc de façon importante au cours des premières semaines et mois de vie en fonction du développement de l'enfant.
Le bébé doit pouvoir téter sans limites de temps ni minimale ni maximale entre les mises au sein. De même, une limitation arbitraire de la durée des tétées peut entraîner une prise de poids insuffisante même si les tétées sont fréquentes.
Toutes les substances toxiques consommées par la mère passent à des degrés divers dans son lait. Elles peuvent avoir des effets, parfois sévères, sur le développement du nourrisson.
La consommation de boissons alcoolisées, de tabac et d'autres drogues sont à proscrire.
La prise de médicaments doit être réduite au strict minimum et uniquement sur prescription médicale. L'automédication est totalement déconseillée.

Comment tirer son lait ?

Extraire et recueillir son lait permet à la maman de constituer des réserves de lait dans des situations particulières : bébé hospitalisé, prématuré, maman devant s'absenter, reprise du travail...
Différentes techniques sont possibles : extraction manuelle, extraction avec un tire lait manuel ou un tire lait électrique. De nombreuses vidéos et documents montrent les techniques, de plus pour les tire lait, il convient de se référer au mode d'emploi de l'appareil.
Quelle que soit la méthode choisie, la maman commencera par se laver soigneusement les mains et par s'installer confortablement. Elle utilisera un matériel propre.
Le matériel qui sert à récolter le lait est à stériliser uniquement avant sa première utilisation. Pour les enfants prématurés et les enfants présentant un système immunitaire plus fragile, il est recommandé de stériliser le matériel jusqu'à 3 mois ou selon l'avis du médecin.

Plusieurs méthodes de stérilisation sont possibles, voici un exemple :

- Dans une casserole d'eau bouillante : immerger complètement le matériel pendant 20 minutes. Les tétines doivent bouillir au moins 10 minutes.

Extraction manuelle : appliquer une légère pression sur le sein avec le pouce et l'index afin de provoquer l'écoulement de lait. Recueillir le lait dans un récipient tenu sous le sein.
Extraction avec un tire-lait : différents modèles existent (manuel, électrique...) et il conviendra de se référer au mode d'emploi de l'appareil.

Conservation du lait tiré

Le lait recueilli doit être conservé dans un récipient propre (sachet stérile, biberon en verre, pot avec couvercle ...) et hermétiquement fermé. Il sera noté sur le récipient la date à laquelle le lait a été tiré.

cera
s'investir dans le bien-être et la prospérité
FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
ONE
OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE

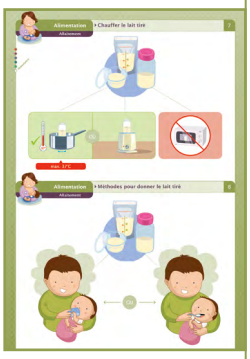
De nombreuses vidéos ou documents illustrent la technique dont « Allaitement maternel – Guide à l'usage des professionnels de la santé ».

Le lait tiré a une conservation différente selon sa conservation (voir tableau, ci-après).

Lait maternel : durées de conservation du lait maternel frais et congelé	
Lait maternel frais	
Température ambiante (22°C)	4 heures
Réfrigérateur (4°C)	4 jours
Congélateur (-18°C)	6 mois
Lait maternel dégelé au réfrigérateur[1]	
Température ambiante (22°C)	2 heures
Réfrigérateur (4°C)	24 h
Congélateur (-18°C)	Ne pas recongeler
Lait maternel réchauffé (frais ou dégelé)[2]	
Température ambiante (22°C)/pas de contact avec l'enfant	2 heures
Température ambiante (22°C)/ contact avec l'enfant	1 heure
Congélateur (-18°C)	Ne pas recongeler

(1)(2)Attention les durées de conservation ne s'additionnent pas.
Après ce délai, le lait maternel doit être jeté

Chauffer le lait tiré



Il convient de chauffer le lait à une température maximale de 37° au bain-marie ou au chauffe-biberon.
Remuer délicatement le récipient contenant le lait pour obtenir une température homogène.
L'utilisation du micro-ondes est totalement déconseillée car il dégrade la qualité du lait.
Le lait réchauffé doit être utilisé immédiatement. Ce que le bébé n'a pas bu dans l'heure doit être jeté.
Si le lait était congelé, la décongélation peut se faire soit directement au bain-marie ou au chauffe-biberon (jamais au micro-ondes) pour une utilisation immédiate; soit en laissant le récipient fermé au réfrigérateur. Le lait décongelé au réfrigérateur est à consommer dans les 24h et ne pourra plus être recongelé.

Méthodes pour donner le lait tiré

La technique de succion du sein est différente de celle utilisée pour boire le biberon. Chez le tout-petit, pour que le bébé ne confonde pas les deux gestes, il est préférable de donner le lait à la cuillère ou au gobelet.
Au bout d'une heure, le lait non consommé doit être jeté.

Vous pouvez, également, consulter :

ALLAITEMENT MATERNEL
Guide à l'Usage
des professionnels de la santé

Alimentation (0 – 18 mois et +)
L'ALLAITEMENT MATERNEL

>> Ces publications sont disponibles sur le site web de l'ONE <<

E.R. : ONE • Chaussée de Charleroi 95 – 1060 Bruxelles • +32 (0)2 542 12 11 • info@one.be • D/2025/74.80/26

cera
s'investir dans
le bien-être
et la prospérité

FÉDÉRATION WALLONIE-BRUXELLES
ONE
OFFICE DE LA NAISSANCE ET DE L'ENFANCE