



Rencontre prénatale en allaitement Jour 2

Allaitement-Soleil 2022
Aide téléphonique 24/7 : [819 539-5225](tel:8195395225)
Administration : [819 539-8482](tel:8195398482)



Ce document est la propriété de l'Organisme Allaitement-Soleil Inc. Il est pour votre usage personnel seulement.

Il est strictement interdit de le copier, modifier en tout ou en partie et d'en faire la distribution.

Merci de votre compréhension.




Allaitement-Soleil 2022
Aide téléphonique 24/7 : [819 539-5225](tel:819-539-5225)
Administration : [819 539-8482](tel:819-539-8482)

Créé par Emilie Proulx, Aide en allaitement

Plan de la rencontre

- Les positions d'allaitement, la mise et la prise du sein
- Les blessures aux seins
- Crèmes et pomades ?
- Que veut-on dire par confusion sein-tétine?
- La fameuse montée laiteuse et l'engorgement
- L'art d'exprimer son lait et les outils pour le faire
- La conservation du lait maternel
- Poussées de croissance
- Siège d'auto





Quelle est votre
plus grande
crainte?

Qui sont vos piliers pour vous
soutenir dans votre projet
d'allaitement?



Les positions d'allaitement:
la mise et la prise du sein...



360° de
possibilités!



— Mise au sein et prise du sein: tout est dans la position?

Aucune position n'est meilleure qu'une autre. L'important est que la mère et le bébé soient confortables.

LA position = parfait accord entre le corps de la mère et de son bébé.



Source image: <http://www.biologicalnurturing.com/index.html>



POSITION SEMI-ASSISE

Position dite « biologique ». La mère est détendue et allongée, le bébé couché sur son ventre. Idéalement en peau à peau.



LA MADONE

La tête du bébé repose sur l'avant-bras de la mère, du même côté que le sein proposé. Le bébé est couché sur le côté, son ventre contre celui de sa mère.



LA MADONE INVERSÉE

Identique à la madone, sauf pour le bras. Si la mère donne le sein gauche, la nuque du bébé est soutenue par la main droite. Et vice-versa.



LE FOOTBALL

Le bébé est blotti contre le côté du corps de la mère, sous son bras. Le haut du corps du bébé est soutenu par l'avant-bras de la mère. La tête du bébé est légèrement inclinée vers l'arrière.



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ

La mère et le bébé sont couchés sur le côté, face à face. La position idéale pour les tétées de nuit ou après un accouchement par césarienne.

FAUT-IL VARIER LES POSITIONS?

Ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, sans ressentir de douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

LE BÉBÉ DOIT-IL PRENDRE LES DEUX SEINS?

Laissez boire votre bébé au premier sein tant qu'il le souhaite. Offrez-lui ensuite l'autre sein s'il a encore faim, mais n'insistez pas s'il n'en veut pas.

Source image: <https://naitreetgrandir.com/documentsng/pdf/guide-allaitement-positions-bebe.pdf>

Les réflexes du nouveau-né: favorisant la mise au sein

Nécessaire au bon déroulement

Reptation

Préhension

Fouissement

Points cardinaux

Succion

Et...

Vidéo – Biological nurturing- Disponible sur demande



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)

*** Note: certains médicaments reçus durant le travail et l'accouchement peuvent réduire ou inhiber ces réflexes en partie ou totalité ***

La mise au sein: Points importants

1. Maman s'installe confortablement: oreillers, coussins, banc, verre d'eau, collation, livre...
2. Les premiers jours / semaines: 2 paires de mains ne sont pas de trop!
3. Mère et bébé ventre à ventre (face à face)
4. Oreille-épaule-hanche de bébé alignés
5. Soutien au niveau des omoplates de bébé (Laisser la tête libre de flexion et **extension**)
6. Profiter de l'apesanteur: s'incliner légèrement vers l'arrière
7. Favoriser les réflexes de bébé: il est capable de le faire!
8. Le mamelon de la mère pointe vers le nez (Vis-à-vis le « porte-mamelon »)



Source: Mieux-Vivre 2022

La mère doit être confortable!

- Dans sa position
- Pendant que bébé tète



Prise optimale du sein: Repères

1. Bébé ouvre grand la bouche
2. Ses lèvres sont retroussées
3. Il y a une prise asymétrique du sein: plus d'aréole cachée par la lèvre inférieure
4. La langue recouvre la mâchoire inférieure
5. Le menton est enfoncé dans le sein et le nez est dégagé.
6. La mère ne ressent aucune douleur **
7. On entend bébé avaler



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-ND](#)

Mettre bébé au sein vidéos disponibles sur Global Health Media gratuitement:

https://globalhealthmedia.org/portfolio-items/lallaitement-maternel-et-la-bonne-prise-de-sein-2/?portfolioCats=253%2C135%2C15%2C34%2C74&fbclid=IwAR0xXkW60m-63-LP0QByBC3qxnEALPgrZ6nttvecMu6iQ8q_aIGX5JrdTN8



Source: Mieux-Vivre 2022

Prise optimale du sein

Douleur?

Trop haut?

Trop bas?

Petite bouche?

Impact sur la tétée



Source: Mieux-Vivre 2022

Les blessures aux seins



Les blessures aux seins

En cas de **douleur** ou de **blessures**
(irritation, gerçures crevasses, ampoules)

- Trouver la **cause**
 - Positionnelle?
 - Tensions crânio-faciales chez le nouveau-né
 - Torticoli
 - Frein de langue court



Les crèmes et les pommades



#1 Corriger la cause, revoir la mise/prise du sein

Que veut-on dire par confusion sein-tétine?

Et la suce?



Quand: Entre Jour 2 et Jour 5 **

Peut être retardée par certaines conditions médicales...

Favorisée par:

1. Peau à peau
2. Tétée précoce après la naissance
3. Mise aux seins fréquentes

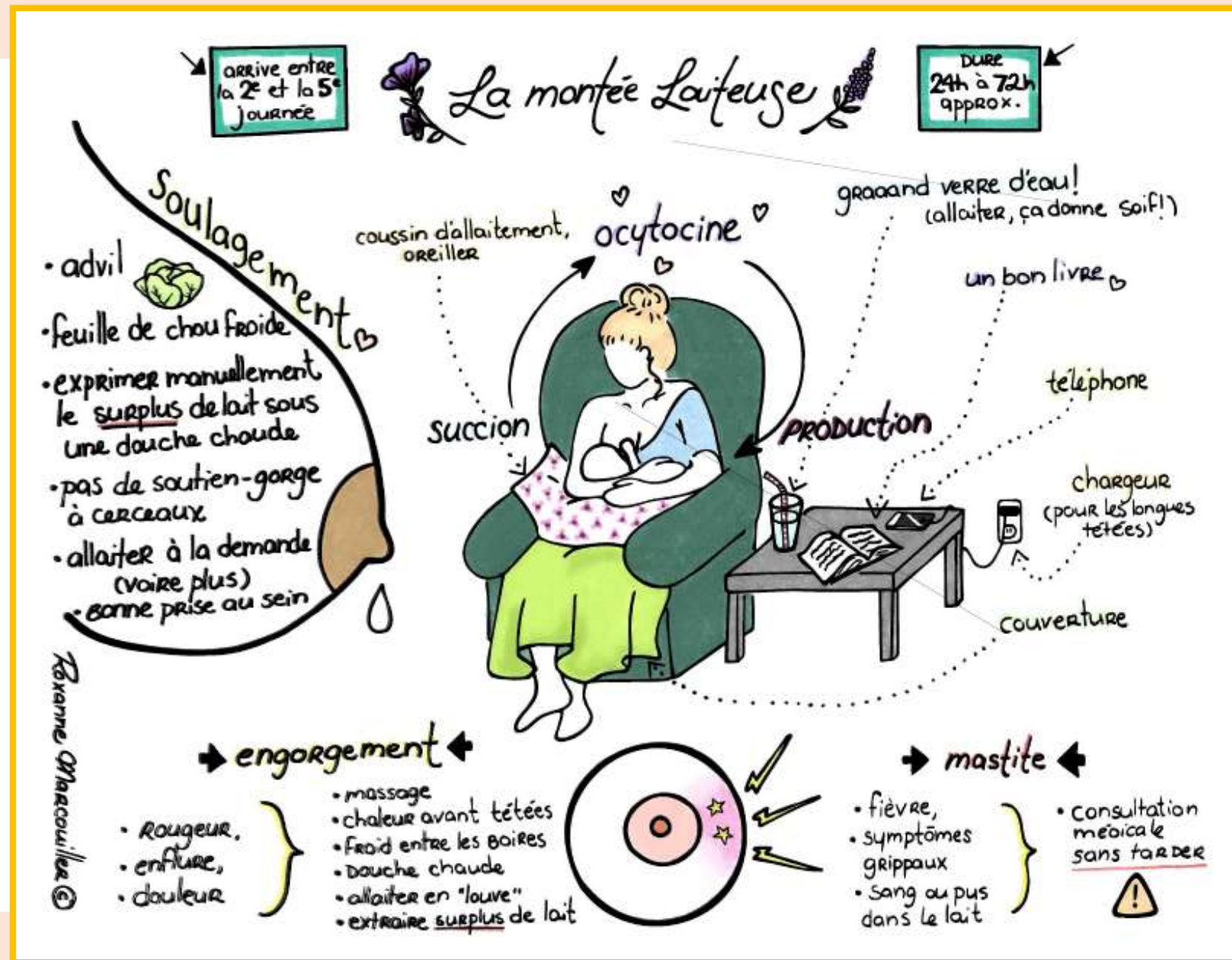
La montée laiteuse est une réaction INFLAMMATOIRE!

Soulagée par:

1. Tétées fréquentes/ vidange
2. Froid/chaud
3. Acétaminophène/Ibuprofène (MD)
4. Feuille de chou froide

** Attention engorgement**

Mastite



L'art d'exprimer son lait et les outils pour le faire

Vidéos

<https://globalhealthmedia.org/videos/comment-exprimer-le-lait-maternel/>

<https://med.stanford.edu/newborns/professional-education/breastfeeding/hand-expressing-milk.html>



Comment faire un massage du sein

Voici une façon de masser vos seins avant de commencer à **exprimer** du lait. Cette technique ressemble un peu à un pétrissage. Le principe du massage est de stimuler doucement le sein avec les jointures de la main.

- Fermez le poing et gardez-le fermé tout au long du massage.
- Appuyez la jointure de votre index sur le haut de votre poitrine et faites «rouler» une jointure après l'autre en descendant vers le mamelon.
- Pour masser le dessous du sein, appuyez d'abord la jointure du petit doigt sur vos côtes et faites «rouler» une jointure après l'autre en remontant vers le mamelon.
- Déplacez votre poing pour répéter le roulement tout autour de votre sein.
- Faites le tour du sein une ou deux fois et commencez à exprimer du lait.

Le massage ne doit pas être douloureux. Vous pouvez répéter ce massage une ou deux fois lorsque vous exprimez du lait.



L'art d'exprimer son lait et les outils pour le faire: Entretien



Entretien régulier voir Mieux Vivre 2022 p.508

Désinfection/Stérilisation voir Mieux Vivre 2022 p.509

À l'achat: vous devez les désinfecter une première fois avant de les utiliser que ce soit pour y mettre du **lait maternel ou des préparations commerciales pour nourrissons.**

Après chaque boire, jusqu'à l'âge de 4 mois: vous les désinfectez seulement si vous utilisez des **préparations commerciales pour nourrissons.**

Ébullition, lave-vaisselle, appareil de désinfection

L'art d'exprimer son lait et les outils pour le faire: Conservation et règles de base

Temps de conservation du lait maternel

	Température de la pièce	Réfrigérateur	Congélateur*
Lait maternel frais	4 heures à 26 °C (79 °F) 24 heures à 15 °C (59 °F) (dans une glacière avec un <i>ice pack</i>)	8 jours à 4 °C (39 °F)	6 mois (congélateur du réfrigérateur, ne pas mettre dans la porte) 12 mois (congélateur coffre)
Lait maternel décongelé	1 heure	24 heures	Ne pas recongeler

* La température du congélateur doit être assez froide pour conserver la crème glacée dure (-18 °C ou 0 °F).

Les durées présentées dans le tableau ci-dessus ne s'appliquent pas toujours au lait destiné à un bébé hospitalisé. Dans une telle situation, fiez-vous aux recommandations du personnel.



Attention

Les durées de conservation ne s'additionnent pas. Autrement dit, on ne doit pas garder du lait 4 heures à la température de la pièce, puis le réfrigérer pendant 8 jours pour enfin le congeler.



Les poussées de croissance et les tétées groupées

À l'âge de 2 semaines, autour de 4 à 6 semaines, à 3 mois et à 6 mois apparaissent les « poussées de croissance ». Bébé réclame alors davantage à boire, parfois à **toutes les heures**.

Certaines mères doutent de la qualité et de la quantité de lait qu'elle produit. **Tout cela est normal**. Le corps s'adaptera aux besoins de l'enfant. Dure habituellement de 24 à 72h! Bébé ira chercher du lait plus riche en gras en ayant plus de lait de "fin" de tétée.

Périodes de tétées regroupées

- Temps entre les tétées raccourcis
- Bébé actif ++ au sein
- Bébé plus maussade (surtout leur des périodes en soirée)
- Tête de façon presque continue sur une période de plusieurs heures (souvent en soirée)



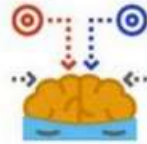
[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-NC-ND](#)

En apprendre sur les tétées groupées. Ton bébé est NORMAL!

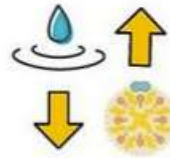
<https://www.magicmaman.com/qu-est-ce-que-le-phenomene-des-tetees-groupees,3668710.asp>



6 raisons qui expliquent pourquoi votre bébé fait des tétées groupées



Combat la surstimulation
de la journée



Réflexe d'éjection plus
faible ou teneur en gras
plus élevée



Poussée de croissance



bébé travaille sur le
développement des
muscles pour obtenir ce lait
à haute teneur en matières
grasses qui coule lentement



Bébé cherche du
réconfort ou il est malade



bébé dit à votre corps
de produire plus de
lait

Les poussées de croissance et les tétées groupées



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY](#)

Comment soutenir la mère qui allaite?

Quel rôle à jouer en tant que partenaire ou proche aidant?



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA](#)



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA-NC](#)

Siège d'auto



[Cette photo](#) par Auteur inconnu est soumise à la licence [CC BY-SA-NC](#)



Rien avoir avec l'allaitement mais...

La sécurité avant tout!

[Sièges d'auto pour les enfants - SAAQ](#)
[\(gouv.qc.ca\)](#)

[SAAQ - Sièges d'auto pour enfants - Nouveau né –](#)
[YouTube](#)

[Comment mettre bébé dans son siège d'auto -](#)
[YouTube](#)





Ce que vous devez savoir...

Vous n'êtes pas seuls

Entourez-vous de gens qui comprennent votre choix

Disponibilité de votre jumelle d'allaitement

Disponibilité des ressources et services postnataux

Allaitement-Soleil 2022

Aide téléphonique 24/7 : [819 539-5225](tel:8195395225)

Administration : [819 539-8482](tel:8195398482)