

# L'allaitement maternel

**Aujourd'hui, beaucoup de mères choisissent d'allaiter car le lait maternel est le lait le plus adapté pour votre bébé.**

Ce lait maternel présente de nombreux avantages, autant pour votre bébé (diminution du risque d'otites, de problèmes intestinaux...) que pour vous (moins de risques hémorragiques, moins d'ostéoporose plus tard dans votre vie...).

Vous avez opté pour l'allaitement maternel pour nourrir votre bébé mais vous vous posez énormément de questions!

Il sera utile de s'informer sur l'allaitement durant votre grossesse :

- soit via votre gynécologue
- soit via les consultations prénatales
- soit via les consultations en lactation.



## Service maternité

### Nos consultations en lactation

**Prise de rendez-vous:** 081 72 71 50

**Localisation:** 3<sup>e</sup> étage à côté de la maternité



### CHRSM - site Meuse

Avenue Albert 1<sup>er</sup>, 185  
5000 Namur  
Tél : +32 (0)81 72 61 11

[www.chrsm.be](http://www.chrsm.be)  
[meuse.chrsm.be](http://meuse.chrsm.be)

Suivez l'actualité du CHRSM sur les réseaux sociaux



## Les consultations en lactation

### Brochure de présentation

Des informations utiles sur l'allaitement maternel et des réponses à vos questions.



# Quand souhaitez-vous prendre rendez-vous?

## Lors de votre grossesse

- Vous avez déjà présenté des allaitements difficiles.
- Vous avez subi une chirurgie mammaire (augmentation ou réduction).
- Vous présentez un problème anatomique au niveau de vos seins.
- Vous avez un risque d'accouchement prématuré.
- Vous avez un projet d'allaitement maternel et/ou vous vous posez des questions.

**Nous vous conseillons de prendre un rendez-vous dès la 34<sup>ème</sup> semaine de grossesse.**

## Pendant votre allaitement

- Vous vous posez de nombreuses questions au sujet de l'allaitement.
- La mise en route de l'allaitement a été difficile lors de votre séjour à la maternité.
- Votre bébé présente une stagnation staturo-pondérale.
- Vous recommencez à travailler.
- Vous souhaitez un accompagnement régulier.

## Vous n'allaites pas

Mais vous présentez des tensions dans les seins, rougeurs...

# Nos consultations



## Comment prendre rendez-vous?

Pour prendre un rendez-vous en consultation, vous devez appeler le secrétariat de gynécologie au **081 72 71 50**.



## Quand ont lieu ces consultations?

**Du mardi au vendredi de 8h30 à 15h15.**

Nous allons vous proposer une consultation individuelle et personnalisée afin de répondre au mieux à toutes vos questions. Vous serez prise en charge par des consultantes en lactation certifiées IBCLC.



## Que coûte une consultation en lactation?

Elle est prise en charge par votre mutuelle (système du tiers payant) que ce soit en pré ou post-natale.



## Où se déroule la consultation ?

La consultation se déroule au **troisième étage à côté de la maternité**.

**Veillez vous munir de vignettes du jour réalisées au service facturation.**

Vous pourrez **signaler votre présence auprès de nos secrétaires de gynécologie** (premier étage).



*Nous sommes présentes afin de vous aider au mieux lors de cette aventure fantastique qu'est l'allaitement maternel.*

# Faut-il préparer vos seins durant la grossesse?

Il ne sert à rien de frotter, pincer ou tirer sur vos mamelons pour les préparer, **vous risquez juste de les abîmer.**

**Utilisez de préférence un savon neutre** pour éviter d'entraîner une sécheresse cutanée.

Toutefois, il sera utile qu'on vous explique **comment réaliser une expression manuelle** une à trois semaines avant la date présumée de votre accouchement.

# Quelques conseils pour démarrer au mieux votre allaitement

- Tétée précoce (dans les 6 premières heures qui suivent l'accouchement) idéalement lors du peau à peau en salle de naissance.
- Expression manuelle.
- Bonne installation du bébé au sein.
- Faites confiance à votre bébé.

