

L'allaitement maternel

Livret à destination des futurs parents.

Préparation à l'allaitement maternel.



L'allaitement maternel a de nombreux avantages pour votre bébé. Dans cette brochure, nous vous partageons quelques conseils pour allaiter au mieux votre nourrisson.

Sommaire

- Préparation à l'allaitement
- Le lait maternel
- Quelques conseils
- La fréquence des tétées en début d'allaitement
- La bonne prise du sein
- Quelques indices pour savoir si votre bébé a bu assez
- Les différentes positions au sein
- Vous avez accouché d'un bébé prématuré
- Comment tirer et conserver son lait
- Se préparer à la reprise du travail
- Les signes d'alerte

**« Plus l'allaitement
maternel
est prolongé,
plus ses bienfaits
sont importants. »**

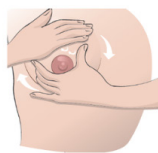
Préparation à l'allaitement

À partir de la 37^{ème} semaine de grossesse, vous pouvez commencer à préparer vos seins pour l'allaitement afin d'augmenter vos quantités de colostrum (1^{er} lait) à la naissance. Pour ce faire, vous pouvez masser vos seins 3x par jour.

- > Commencez par des massages doux et circulaires avec la pulpe de vos doigts.
- > Après quelques minutes, réalisez l'expression manuelle.

Comment réaliser l'expression manuelle ?

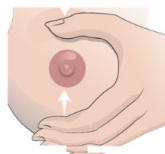
1. Placez le pouce, l'index et le majeur à environ 2-3 centimètres du mamelon. Le pouce se situe au-dessus du mamelon et en forme de "C" avec les autres doigts.



2. Appuyez les doigts vers le thorax, évitez de les écarter.



3. Roulez simultanément le pouce et les deux doigts (comme pour réaliser des empreintes digitales).



4. Répétez ce geste 8 à 10 fois durant 5 minutes au premier sein puis changez de sein.



5. Essayez de déplacer vos doigts autour de l'aréole.

**Nos consultantes en lactation peuvent vous accompagner.
Prenez rendez-vous à partir de la 33^{ème} ou 34^{ème} semaine de grossesse.**

Le lait maternel

Le lait maternel est reconnu comme étant le meilleur aliment adapté pour votre bébé. Il présente de nombreux avantages pour vous et votre enfant.

Pour la maman :

- > Le lait maternel ne coûte rien.
- > Allaiter diminue le risque d'anémie ou d'ostéoporose après la ménopause.
- > Cela permet de retrouver plus rapidement votre ligne.

Pour le bébé :

- > Il diminue les infections digestives, de la sphère ORL, pulmonaires, urinaires, diminue les risques d'obésité et de diabète.



Sophie Lambert Photographie - <https://sophielambertphotographie.be/>

Quelques conseils pour l'allaitement

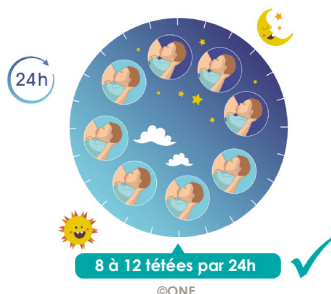
- > **L'accompagnement est important.**
N'hésitez pas à demander de l'aide et à poser vos questions aux sages-femmes, aux infirmières ou à d'autres mamans ayant déjà allaité.
- > Si le bébé est placé tôt au sein après l'accouchement et si les tétées sont fréquentes et efficaces (8 à 12 fois / 24h); alors les seins produiront du lait.
- > Les tétées se font à l'éveil calme de l'enfant, quand il est prêt à téter (bouche ouverte, sort la langue, etc.).
- > Évitez les sucettes, tétines, bouts de sein (votre bébé risque de moins téter au sein) car il y aura un risque d'une confusion sein-tétine.

La fréquence des tétées en début d'allaitement

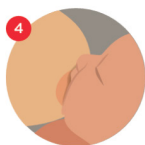
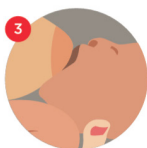
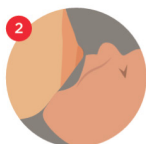
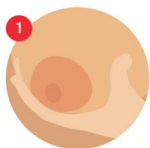
Au début de votre allaitement, les tétées se font à l'éveil du bébé avec un minimum de 8 à 12 tétées / 24h. Ensuite, l'allaitement peut se faire à la demande.

Le nourrisson peut réclamer toutes les 3 heures ou plus mais, progressivement, il ajustera le nombre de ses tétées à ses besoins.

La durée de la tétée est variable, votre bébé décidera lui-même quand elle se termine. Mais pour avoir une tétée efficace, le bébé doit être bien éveillé et faire de bons mouvements avec sa bouche.



La bonne prise du sein



Installez-vous confortablement.

- ✓ Votre bébé aura une grande bouche avec sa langue en gouttière (petite cuillère).
- ✓ Placez le nez de votre bébé à la hauteur du mamelon, appuyez légèrement dans le dos de votre bébé pour que son menton touche le sein en premier, puis il sera très enfoncé dans votre sein pendant la tétée. Le nez du bébé est bien dégagé.
- ✓ Votre bébé se détend au sein.
- ✓ Ses lèvres sont très ourlées vers l'extérieur.
- ✓ Dans toutes les positions, l'oreille, l'épaule et la hanche de votre bébé sont alignées.

Cette position n'est pas correcte :

- ✗ Le menton de votre bébé ne touche pas le sein.
- ✗ Il suce juste le bout du mamelon, vous risquez alors de présenter des douleurs aux mamelons.

L'allaitement peut prendre du temps à se mettre en place c'est parfaitement normal. Faites-vous confiance et n'hésitez surtout pas à vous faire aider par nos sages-femmes.

Quelques indices pour savoir si votre bébé a bu suffisamment

S

Selles

Les selles sont jaunes et semi-liquides lorsque vous aurez votre montée de lait.

U

Urines

Le bébé urine au moins 6 fois / 24h. Les langes sont lourds (poids d'un œuf) et ce dès l'apparition de la congestion mammaire (+/- J3).

C

Cri

Il se manifeste.

C

Coloration

La peau de votre bébé est normocolorée et élastique.

E

Éveil

Votre bébé réclame régulièrement. Il boit 8 à 12 fois / 24h.

S

Succion efficace

Mouvements rapides en début de tétée puis mouvements amples et réguliers.

Les différentes positions au sein



Madone classique



Allaitement instinctif



Position couchée



Ballon de rugby



Madone inversée

Vous avez accouché d'un bébé prématuré ?

La naissance d'un enfant prématuré est un événement bouleversant pour les parents. Il vous apparaît peut-être secondaire de songer à l'allaitement de votre petit mais votre lait reste le meilleur aliment pour lui.

Même séparé de vous, votre bébé peut recevoir votre lait. Il pourra ainsi bénéficier de tous ses bienfaits.

Les premiers jours au centre néonatal

Les premières mises au sein dépendront de la stabilité de votre enfant. C'est souvent la fatigue de votre bébé, les phases d'éveil insuffisantes, la faiblesse de succion qui font que la mise au sein est reportée à quelques jours, voire quelques semaines.

En attendant ces moments, privilégiez **le contact peau-à-peau**.



Les avantages du contact peau-à-peau ou continuité de la vie intra-utérine

- > le bébé ressent de la chaleur, du calme, et de la douceur
- > meilleur taux de glycémie chez le bébé
- > meilleure oxygénation
- > renforce les liens affectifs
- > ...

Le plus important est de bien booster votre allaitement car votre bébé aura plus de difficultés à prendre de grandes quantités de lait au sein.

Tirez votre lait 6 à 8 fois / 24h grâce à un tire-lait électrique et ce, dès que vous pouvez le faire. Essayez toutefois de ne pas dépasser plus de 6h d'intervalle entre les périodes d'expression.

Au début, il est normal de n'avoir que quelques gouttes de lait mais elles sont précieuses, cela s'appelle le colostrum.

N'hésitez pas à demander de l'aide et à poser des questions aux sages-femmes et/ou aux infirmières ou à d'autres mamans ayant déjà allaité.

Comment tirer et conserver son lait ?



La récolte du lait maternel

24 premières heures

Étant donné la faible quantité de colostrum produite, il est recommandé de le récolter via l'expression manuelle (petite cuillère) afin que bébé puisse en bénéficier. De plus, cela stimulera la production de lait.

Les jours suivants

Commencez par l'expression manuelle pendant quelques minutes, ensuite, le tire-lait double pompage est recommandé. En effet, le double set permet de tirer le lait de vos deux seins en même temps. Vous obtiendrez de plus grands volumes en y consacrant moins de temps.

La quantité de lait va augmenter au fil de la fréquence de tirage et au fil des jours. En ce qui concerne les tire-laits nomades, évitez de les utiliser pour le démarrage de votre allaitement.

Au début, il est possible de n'avoir que quelques gouttes de lait (votre corps doit s'habituer à une situation physiologique) mais elles sont précieuses ! Ne les jetez pas !

Les sages-femmes vous aideront à les récolter dans une seringue.

Matériel

- 1 tire-lait Medela Symphony.



- 1 set de tire-lait par sein (possible d'un double pompage en connectant 2 sets).

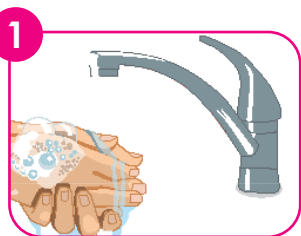
Il faut toujours s'assurer de la bonne taille de l'embout. Un embout trop petit ou trop grand risquerait de blesser le mamelon. Il existe différentes tailles : S (21 mm) - M (24 mm) - L (27 mm) - XL (30 mm).



- 1 biberon à adapter en fonction de la quantité.
- 1 tétra propre au besoin.

Utilisation du tire-lait électrique (TLE)

1. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon. Ensuite, sèche-les puis frottez vos mains avec du gel hydroalcoolique.



2. Installez-vous confortablement : photos – vêtements bébé – musique apaisante



3. Assemblez le TLE :

> Ouvrez l'appareil en appuyant sur le bouton du dessus.



> Clippez l'embout du set.



- > Placez l'embout du TLE sur l'aréole :
Le mamelon doit être centré par rapport à l'embout.
Maintenez la tétérelle sans pression vers le thorax afin de ne pas vous blesser. **Demandez conseil à nos sages-femmes afin que la taille des tétérelles soit adaptée à votre morphologie.**



- > Mettez en marche le tire-lait.



2 choix de programmes

- **Le programme INITIATE**

C'est le programme pour les mamans ayant leur(s) bébé(s) au centre néonatal (prématurité). Mais aussi pour le **démarrage de l'allaitement** (après l'expression manuelle).

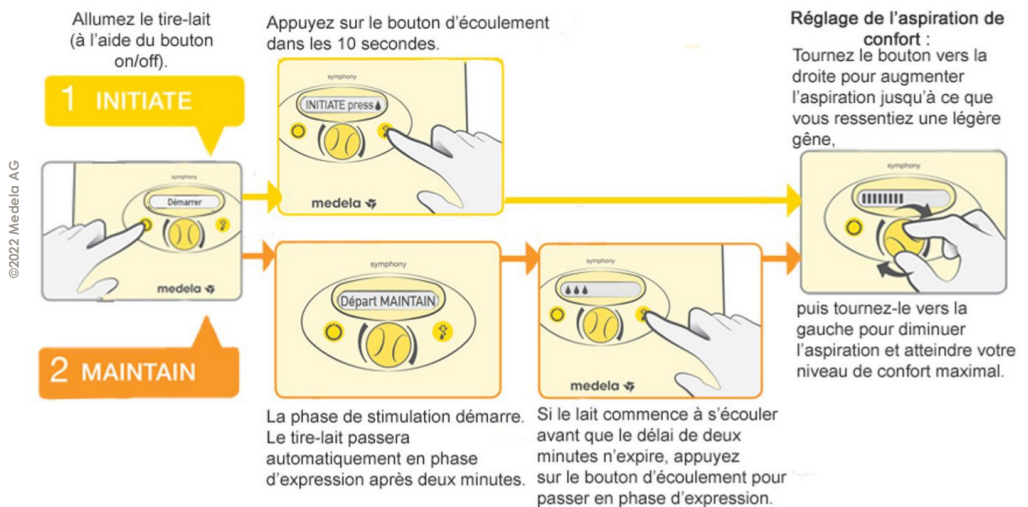
Il aide les mamans dépendantes d'un tire-lait à initier avec succès leur production de lait. Le programme imite le schéma de succion irrégulier des premiers jours de lactation d'un nourrisson né à terme, tantôt tétant plus rapidement, tantôt se reposant.

Pour le lancer, il suffit d'appuyer sur les petites gouttes de lait directement après la mise en marche de l'appareil. Ce programme dure 15 minutes et s'arrête automatiquement.

• Le programme **MAINTAIN**

C'est le programme standard. Il est conçu pour **stimuler la production de lait** une fois la lactation activée (montée de lait), afin d'amplifier et de maintenir une production de lait adéquate.

Pour le lancer, il suffit de ne rien toucher lorsque la machine se met en route. Il démarre après 10 secondes et s'arrête manuellement lorsque la production est quasiment nulle.



➤ Arrêtez le tire-lait lorsque le lait ne coule plus.

Quand faut-il passer du programme « INITIATE » au « MAINTAIN » ?

- Soit après 5 jours,
- Soit lorsque la production de lait atteint 20 ml ou plus lors d'une seule séance d'expression.
- Soit lorsque la montée de lait s'installe.
- Soit à partir du 6^{ème} jour.

Conservation du lait

À température ambiante	4h
Au frigo	> 24h à l'hôpital > 3 jours à la maison (dans le bas du frigo car endroit le plus froid) → 4°C
Au congélateur <i>Notez la date de récolte sur le récipient.</i>	> Tiroir: 4 mois ½ à 6 mois > Bahut: de 6 à 12 mois

Veillez à toujours bien laisser refroidir le lait avant de le congeler.

Nettoyage du set

- > Détacher toutes les pièces du set (embout, valve).
- > Rincer une première fois à l'eau froide et les laver soigneusement à l'eau chaude avec quelques gouttes de produit vaisselle ou au savon.
- > Rincer le tout abondamment à l'eau claire et chaude (afin que toutes les traces de savon disparaissent).
- > Faire sécher le tout sur un tetra propre.
- > **Quand faut-il changer de set ?**
 - 1 set par 24h avec un bon nettoyage du matériel entre chaque tirage.
 - **Si votre bébé est hospitalisé au Centre néonatal ou dans l'unité Hérisson, il faut remplacer le set à chaque tirage.**

Stérilisation du matériel

Stérilisation à chaud

- > Casserole d'eau bouillante : immerger complètement le matériel dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- > Casserole à pression : immerger le matériel dans la casserole d'eau et compter 10 minutes après le sifflement de la soupape.
- > Stérilisateur micro-ondes ou électrique : voir le mode d'emploi.

Décongélation du lait

Placer le biberon la veille au soir au frigo. Si besoin d'un biberon congelé immédiatement, le placer sous un filet d'eau tiède.

Pas de micro-ondes.

Transport du lait

Le lait doit être transporté dans un sac isotherme afin de ne pas rompre la chaîne du froid et de maintenir une température correcte.

Se préparer à la reprise du travail

Vous pouvez déjà réfléchir à certaines choses avant de recommencer à travailler :

- > **Qui va garder votre bébé ?**
- > **Quelle alimentation allez-vous donner à votre bébé en votre absence ?** Votre lait, un lait de substitution ou des aliments solides (en fonction de l'âge de votre bébé) ?

Si vous optez pour la solution de donner votre propre lait à votre bébé :

- > **Choisir un tire-lait :**

Vous pouvez choisir un tire-lait électrique **en demandant conseil auprès de spécialistes de l'allaitement**. Renseignez-vous sur le bon mode de fonctionnement de votre tire-lait et pensez à choisir un tire-lait qui possède **différentes tailles de téterelles** (toutes les femmes n'ont pas les mêmes mamelons).

- > **Prenez contact avec votre employeur :**

Afin de savoir si vous avez droit à des « pauses allaitement ». Grâce à ces pauses, vous pouvez consacrer **2 x 30 minutes sur une journée de travail de 8h** pour tirer votre lait. Si vous travaillez à mi-temps, vous aurez droit à une pause de 30 minutes sur votre journée de travail.

Il est également important de demander à votre employeur si un local adapté ou un endroit calme peut être mis à votre disposition pour pouvoir tirer votre lait sereinement et le conserver en toute sécurité.

Pour plus d'informations, contactez le Service Public fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale : 02 233 40 23 / info@meta-fgov.be.

- > **Prenez contact avec la crèche de votre bébé :**

Afin de discuter de la manière dont votre bébé va recevoir votre lait, de poser toutes vos questions et de parler vos inquiétudes éventuelles.

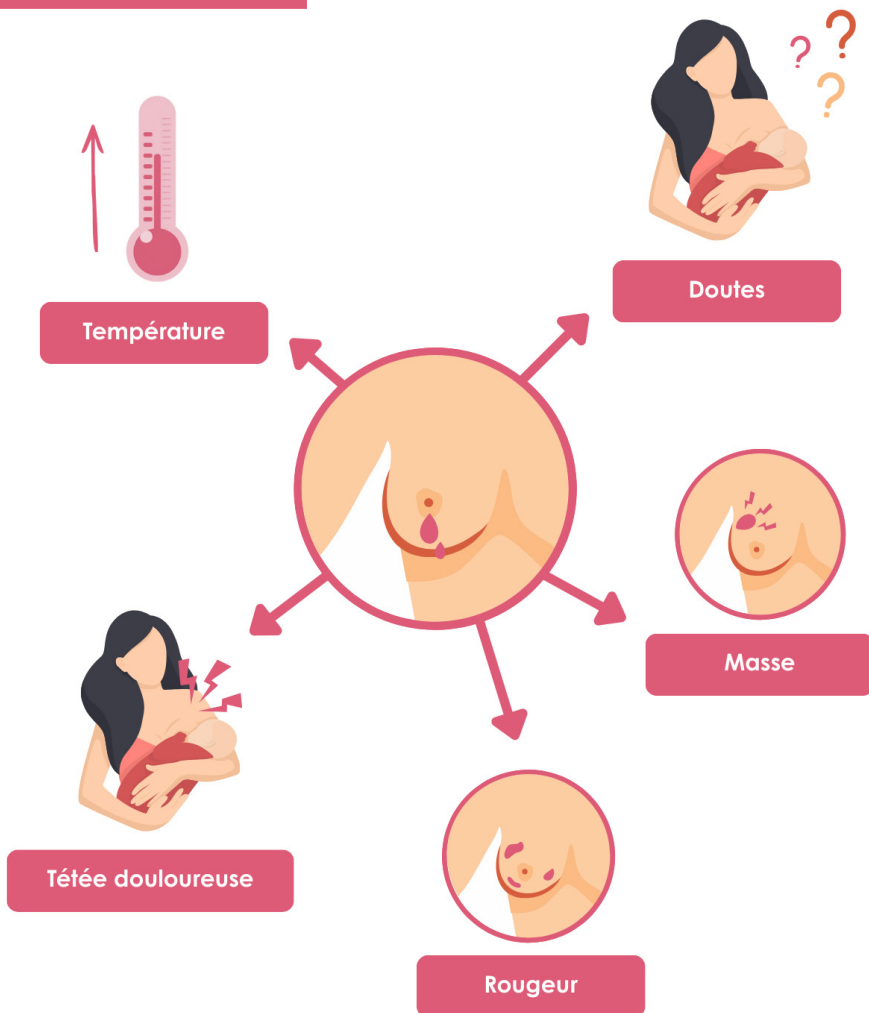
Quelques conseils :

- > Portez des vêtements amples afin de vous sentir à l'aise.
- > Gardez toujours une tenue de rechange sur votre lieu de travail au cas où vous auriez des fuites de lait.
- > N'hésitez pas à nous contacter afin discuter ensemble de votre reprise du travail et de vous aider au mieux en fonction du rythme de votre bébé.



Allaitement

LES SIGNES D'ALERTE



Vous remarquez l'un de ces signes ?

Contactez-nous : 081 72 79 81

chrsm
Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse

Les codes INAMI

Document à présenter à la sage-femme lors de chaque consultation.

Nom : Prénom :

Consultations prénatales :

Code	Date	Signature et cachet
428094 (1x) Première séance individuelle d'obstétrique en milieu hospitalier		
428131 (11x) Séance individuelle d'obstétrique en milieu hospitalier		
428131		
428131		
428131		
428131		

Préparations à la naissance : (max V120)

Code	Date	Signature et cachet
428374 (H) (V10) Préparation individuelle en milieu hospitalier		
422111 (H) (V8) Préparation collective de 2 à 5 femmes enceintes, en milieu hospitalier, par femme enceinte		

Nom : Prénom :

Soins postnatals :

Code	Date	Signature et cachet
422774 J1, J2, J3 Surveillance et soins postnatals pendant le 1 ^{er} et/ou le 2 ^{ème} et/ou le 3 ^{ème} jour suivant le jour de l'accouchement, à domicile, par jour, pendant un jour ouvrable		
423776 J1, J2, J3 (WE, JF) Surveillance et soins postnatals pendant le 1 ^{er} et/ou le 2 ^e et/ou le 3 ^e jour suivant le jour de l'accouchement, à domicile, par jour, durant le week-end ou un jour férié		
422914 J4 Surveillance et soins postnatals pendant le 4 ^e jour suivant le jour de l'accouchement, à domicile, pendant un jour ouvrable		
422936 J4 (WE, JF) Surveillance et soins postnatals pendant le 4 ^e jour suivant le jour de l'accouchement, à domicile, durant le week-end ou un jour férié		
422951 J5 Surveillance et soins postnatals pendant le 5 ^e jour suivant le jour de l'accouchement, à domicile, pendant un jour ouvrable		
422435 (D) Surveillance et soins postnatals à partir du sixième jour du postpartum, à domicile, par jour 428492 (H) ≥ J6 (max : 6x) Surveillance et soins postnatals à partir du sixième jour du postpartum, en milieu hospitalier, par jour		
422435 (D) 428492 (H)		
422435 (D) 428492 (H)		
422435 (D) 428492 (H)		

Consultations d'allaitement :

Code	Date	Signature et cachet
AM, 1^{er} cons 422811 (D) <i>Première consultation autour de l'allaitement maternel, à domicile, pendant un jour ouvrable</i> 428536 (H) <i>Première consultation autour de l'allaitement maternel, en milieu hospitalier, pendant un jour ouvrable</i>		
Id WE, JF 422833 (D) <i>Première consultation autour de l'allaitement maternel, à domicile, durant le week-end ou un jour férié</i> 428573 (H) <i>Première consultation autour de l'allaitement maternel, en milieu hospitalier, durant le week-end ou un jour férié</i>		
2^{ème} et 3^{ème} cons 422855 (D) <i>Consultation de suivi autour de l'allaitement maternel, à domicile</i> 428610 (H) <i>Consultation de suivi autour de l'allaitement maternel, en milieu hospitalier</i>		



**Centre Hospitalier Régional
Sambre et Meuse**
www.chrsm.be

CHRSM - site Sambre
Rue Chère-Voie, 75
5060 Sambreville
Tél.: +32 (0)71 26 52 11

CHRSM - site Meuse
Avenue Albert 1^{er}, 185
5000 Namur
Tél.: +32 (0)81 72 61 11

Suivez l'actualité du **CHRSM**
sur les réseaux sociaux



Mise à jour: mars 2026
Brochure à destination des patients
du Centre Hospitalier Régional Sambre
et Meuse

Illustrations source ONE, Medela
Réalisation: Service Communication
Éditeur responsable: Direction générale
Centre Hospitalier Régional Sambre et Meuse

Service de Maternité

081 72 73 40

Néonatalogie intensive (NIC)

081 72 72 27

081 72 72 20

081 72 72 19

Unité Kangourou

081 72 73 00

081 72 73 01

Consultantes en lactation

Prise de rdv : 081 72 71 50

Consultation : 081 72 79 81