

COMMENT ALLAITER VOTRE ENFANT HOSPITALISÉ



Hôpitaux
Universitaires
Genève

Introduction

Le but de cette brochure est de vous aider à tout mettre en œuvre pour démarrer ou poursuivre votre allaitement maternel alors que votre enfant est hospitalisé. Vous y trouvez :

- ▶ des conseils généraux et des recommandations
- ▶ des informations spécifiques à la prise en charge aux HUG
- ▶ un journal de bord (sous forme de tableau) vous permettant de noter au quotidien les séances où vous tirez votre lait et vos mises au sein, ainsi que les observations importantes pour le suivi de votre allaitement.

Elle vous sert par ailleurs à faire le lien avec l'équipe soignante. Afin de l'utiliser de façon optimale, la sage-femme, l'homme sage-femme ou l'infirmier-ère référent-e de votre enfant vous donne toutes les informations nécessaires. Si vous le souhaitez, cette dernière vous mettra en relation avec une consultante en lactation IBCLC (*International Board Certified Lactation Consultant*), pour toute aide et conseils complémentaires.

La tenue d'un journal de bord (à remplir à la fin de la brochure) vous est utile pour le suivi de votre allaitement, notamment en identifiant le plus tôt possible les difficultés potentielles avant que la production de lait ne soit touchée.

Toute l'équipe soignante est là pour vous soutenir et répondre à vos questions. Dans cette période particulière, le soutien de votre entourage est également important.

Pourquoi l'allaitement constitue un bon départ pour la vie ?

Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté au bébé car :

- ▶ il renferme toutes les substances nécessaires à sa croissance et est facile à digérer
- ▶ il apporte des anticorps
- ▶ il réduit de manière significative le risque d'infection et offre une protection contre les allergies.

De plus, l'enfant éprouve par le contact étroit avec le corps de sa mère le sentiment de bien-être, de sécurité, de chaleur dont il a besoin.

Enfin, pour la femme, l'allaitement favorise le retour de l'utérus à son volume initial (involution utérine) et diminue le risque d'hémorragie en post-partum.

Quand commencer l'allaitement ?

Avec l'expulsion du placenta, la baisse des hormones de la grossesse laisse la place aux hormones de la lactation, dont la succion de votre enfant va en stimuler la sécrétion :

- ▶ la prolactine, responsable de la synthèse et de la production du lait
- ▶ l'ocytocine, qui provoque le réflexe d'éjection et d'écoulement du lait.

Les premiers jours, vos seins produisent en petite quantité du colostrum, un lait épais et jaune. Entre le 3^e et le 6^e jour, une circulation sanguine plus importante au niveau de vos seins assure une augmentation de la production de lait et provoque la « montée de lait », caractérisée par des seins gonflés et parfois une sensation de chaleur et de lourdeur.

Le colostrum se transforme petit à petit en lait et devient plus blanc au fil des jours. Sa composition varie pour répondre aux impératifs de croissance de votre enfant. La quantité augmente progressivement jusqu'à 600ml à 800ml par jour.

+ INFO

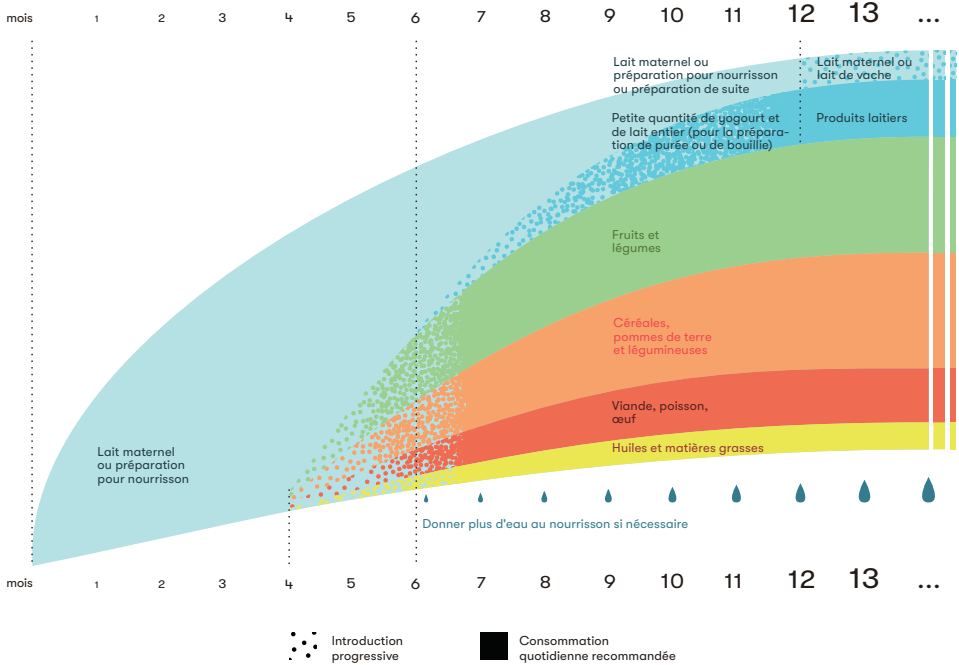
Une stimulation régulière du sein est une composante essentielle du démarrage et du maintien de l'allaitement.

Quand diversifier l'alimentation du nourrisson?

L'Organisation mondiale de la santé recommande d'allaiter exclusivement pendant six mois. Ensuite, l'allaitement maternel est poursuivi et complété par une alimentation diversifiée.

➔ www.who.int/topics/breastfeeding/fr

➔ www.allaiter.ch



© Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires, Société Suisse de Nutrition SSN, Société Suisse de Pédiatrie SSP, 2018

Conseils pratiques

Votre enfant ne peut pas téter au sein, comment faire pour qu'il reçoive votre lait ?

Un tire-lait est indispensable pour stimuler et optimiser votre lactation. Cet appareil extrait le lait avec un système automatique dont on peut régler la force et le cycle d'aspiration. Il peut être électrique ou manuel.

A l'hôpital, nous vous proposons d'utiliser un tire-lait électrique, accompagné de deux sets à téterelle.

Si vous avez besoin d'un tire-lait à votre domicile, renseignez-vous auprès de votre assurance maladie pour savoir si la location ou l'achat est prise en charge.

Pour un bon démarrage de l'allaitement, tirez votre lait le plus tôt possible après la naissance et au minimum 6 à 8 fois jour. Par contre, si l'allaitement est installé, il est préférable que vous tiriez votre lait dès votre arrivée dans l'unité pour stimuler et maintenir votre lactation.

Ne réservez l'utilisation d'un tire-lait manuel qu'à une courte période. Dans ce cas-là, vous pouvez l'acheter en pharmacie.

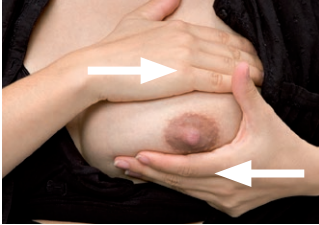


INFO

Les premiers jours, nous vous conseillons de compléter les séances de tire-lait avec des séances d'expression manuelles (faire sortir le lait à la main) et de massages du sein. Cette façon de faire vous permet d'obtenir plus de lait et plus rapidement.

Comment tirer votre lait à la main ?

En alternative au tire-lait, vous pouvez tirer votre lait manuellement. Avant de commencer l'expression du lait, lavez-vous soigneusement les mains.



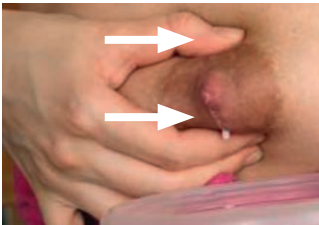
Massez doucement le sein, en posant les mains à plat et en exerçant de légers mouvements sur tout le sein.

Penchez vous un peu en avant pour que le lait coule plus facilement.



Formez un «C» avec les doigts, le mamelon se trouvera entre le pouce et l'index. Si vos seins sont volumineux, soulevez le sein avant d'appuyer.

Pressez en direction du thorax.



Comprimez le sein entre le pouce et l'index. Continuez la compression vers l'arrière du sein et évitez de faire glisser les doigts vers le mamelon.

Relâchez la pression et répétez le processus.

Pressez... Comprimez... Relâchez...

Ne pas pincer, ni glisser, ni étirer : ce serait douloureux et peu efficace.

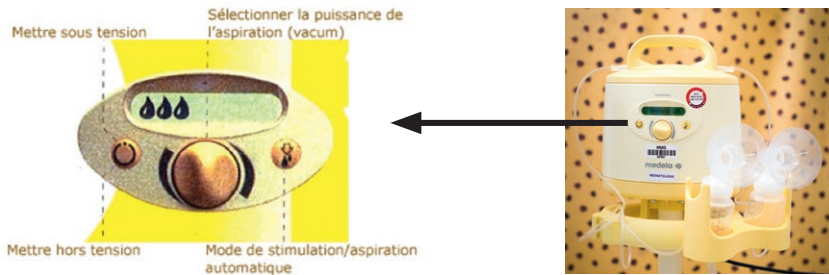
Continuez jusqu'à ce que le lait ne coule plus, puis changez de sein. Alternez afin que le lait coule régulièrement.

Si vous souhaitez effectuer une séance manuelle complète, vous pouvez continuer pendant 20 à 30 minutes. Sinon démarrez avec le tire-lait.

Pour toute question complémentaire concernant l'expression manuelle du lait ou le massage, n'hésitez pas à solliciter une consultante en lactation.

Comment utiliser le tire-lait ?

Lavez-vous soigneusement les mains avant d'utiliser l'appareil.



La phase de stimulation (illustrée sous forme de gouttes) dure 2 minutes.

La phase d'expression (illustrée sous forme de carrés) se déclenche automatiquement.

Lorsque le lait ne coule pas, vous pouvez remettre 2 à 3 fois le tire-lait en phase de stimulation (en appuyant sur le bouton de droite) ou choisir d'exprimer le lait à la main.

La durée d'une séance varie selon votre choix : 15 mn par sein ou 20 mn si vous tirez les deux en même temps.

Adaptez la puissance d'aspiration du tire-lait de sorte que le lait coule suffisamment sans que cela soit inconfortable.

La quantité de lait tirée dépend surtout de la fréquence des séances. L'utilisation du double set vous permet d'augmenter la sécrétion de lait.



ATTENTION

Si vous appuyez sur le bouton stimulation (gouttes) dans les 30 secondes suivant la mise en route du tire-lait, un autre mode (initial) démarre automatiquement. Ce mode est déconseillé après la sortie de la Maternité.

Comment utiliser les téterelles à l'hôpital?

Chaque jour, un set de tire-lait (comprenant une téterelle, un corps de téterelle avec sa valve blanche et un tuyau) vous est fourni pour une durée de 24 heures ou maximum 8 séances.

Après chaque utilisation, la téterelle doit :

- ▶ être rincée à l'eau froide
- ▶ démontée (y compris la valve blanche)
- ▶ lavée à l'eau chaude avec du produit vaisselle
- ▶ rincée à l'eau (filtrée pour USI/Néonat/Med A1)
- ▶ secouée
- ▶ conservée dans un gant de toilette jetable (fourni par l'unité de soins) jusqu'à la prochaine utilisation

Ne touchez pas l'intérieur du set après séchage.

Si vous notez la présence de lait dans le tuyau, demandez un nouveau set.

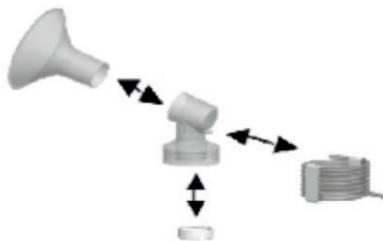
Ce matériel est réservé uniquement à un usage hospitalier et ne convient pas pour une utilisation à domicile.

Comment utiliser les téterelles à la maison?

Lorsque vous utilisez le tire-lait à la maison, achetez des téterelles pour cet usage.

A chaque utilisation, les téterelles doivent être :

- ▶ lavées au produit vaisselle
- ▶ rincées à l'eau du robinet
- ▶ stérilisées à froid avec des tablettes de stérilisation (30 minutes de trempage) ou à chaud (10 minutes dans l'eau bouillante ou à la vapeur).

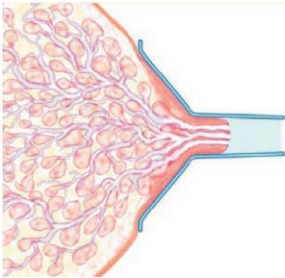


Quelle tétérelle choisir ?

Demandez conseil à la sage-femme, l'homme sage-femme ou à l'infirmier-ère pour choisir la taille de la tétérelle.

Une tétérelle correctement placée évite la compression des canaux du sein. Celui-ci est ainsi vidé de manière complète avec une efficacité maximale de production.

Centrez le mamelon dans l'embout de la tétérelle. Démarrez le tire-lait et vérifiez les éléments suivants :



Le mamelon bouge-t-il librement dans l'embout de la tétérelle ?

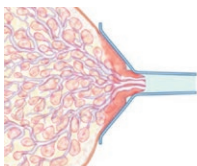
Est-ce qu'une petite partie de l'aréole, voire aucune, s'étire dans l'embout de la tétérelle ?

Observez-vous un mouvement doux et rythmé du sein à chaque cycle d'aspiration ?

Sentez-vous votre sein se vider pendant que vous tirez votre lait ?

Vos mamelons sont-ils indolores ?

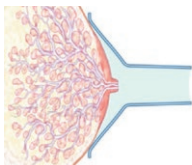
Si la réponse est « Non » à l'une de ces questions essayez une tétérelle plus grande (ou plus petite).



La tétérelle est trop petite parce que le mamelon ne bouge pas librement dans l'embout.



La tétérelle est trop grande parce qu'une trop grande partie de l'aréole s'étire dans l'embout.



La tétérelle est trop grande parce que la tétérelle n'est pas appliquée de manière hermétique.

Dans quel récipient devez-vous conserver votre lait ?

Pour chaque séance de tire-lait, à l'hôpital comme à la maison, le personnel vous fournit des biberons à usage unique.

Si vous utilisez le double set, ne transvasez pas le lait des deux biberons dans un seul afin de le garder le plus propre possible en limitant les manipulations.

Un biberon stérile, son étiquetage et sa bonne conservation garantissent la sécurité de votre enfant.

Soyez partenaire de soin en :

- ▶ vérifiant que l'étiquette porte bien le nom, le prénom et la date de naissance de votre enfant ainsi que l'unité de soins dans laquelle il est hospitalisé
- ▶ notant la date et l'heure à laquelle vous avez tiré le lait.

Comment conserver et transporter votre lait de la maison à l'hôpital ?

À la maison, placez les biberons dans votre réfrigérateur à l'endroit le plus froid (au fond du frigo, pas dans la porte).

Pour ne pas rompre la chaîne du froid, transportez le lait refroidi à l'hôpital dans une glacière isotherme avec des packs de congélation.

Comment votre lait est-il géré à l'hôpital ?

Chaque jour, votre lait frais est utilisé pour préparer l'alimentation de votre enfant pour les 24 heures suivantes. Le surplus est congelé et stocké jusqu'à un maximum de 2 litres.

Si besoin, il peut être utilisé en complément de votre lait frais si la quantité apportée est insuffisante.

Combien de fois devez-vous tirer votre lait pendant la journée ?

Il est important que vous tiriez au minimum 6 fois par jour votre lait, sans dépasser 6 heures entre 2 séances, la nuit comprise, au risque de faire diminuer la production quotidienne.

Les séances peuvent être espacées par des délais variant entre 2 et 6 heures. Par exemple :

- ▶ vous avez tiré votre lait à 13h et allez chercher votre aîné·e à l'école à 16h, mais vous risquez de ne pas pouvoir rentrer avant 19h. Dans ce cas-là, il est préférable de tirer à nouveau votre lait avant de prendre votre enfant.
- ▶ vous pouvez rapprocher deux séances le soir (par exemple 22h et minuit), puis dormir jusqu'à 6 heures.

Le volume de lait tiré peut varier d'une séance à l'autre.

Même si votre enfant ne peut pas manger, continuez à tirer votre lait pour maintenir la lactation et avoir une quantité de lait suffisante.

Est-ce normal de tirer plus de lait sur un sein que sur l'autre ?

Oui. Les mères le remarquent fréquemment. Au départ, une différence morphologique entre vos deux seins peut faire que les glandes mammaires ne sont pas identiques. L'une produit plus que l'autre. Si votre allaitement est déjà installé, cela peut être dû à une préférence de votre enfant pour un sein qui sera alors davantage stimulé que l'autre. Continuez à stimuler les deux seins de la même façon.

Que faire lorsque vous avez moins de lait ?

Vous pouvez :

- ▶ tirer votre lait plus souvent. Pendant 24 à 48 heures, chaque 2 heures la journée et 1 à 2 fois la nuit
- ▶ comprimer votre sein pendant la phase d'extraction. Cette action favorise l'écoulement du lait pendant la tétée ou la séance de tire-lait. Avec la paume de la main à la base du sein, effectuez des mouvements circulaires sur les zones pleines et tendues du sein avec le pouce et les autres doigts.

Différents facteurs peuvent influencer votre production : stress, douleur, fatigue, surmenage, séparation avec votre enfant, baisse de la fréquence des séances de tire-lait, reprise de la contraception hormonale.

Avant de mettre en place des mesures pour stimuler votre lactation, faites le point avec l'infirmier·ère en analysant votre journal de bord (lire en fin de brochure).

Hygiène et confort

Faut-il laver vos seins avant la séance de tire-lait ?

Une douche quotidienne suffit. Evitez de mettre des produits de toilette sur les mamelons. L'utilisation de pommade ne doit pas être systématique. L'usage de parfum sur la poitrine est déconseillé.

Si vous utilisez des compresses d'allaitement, changez-les dès qu'elles sont humides.

Devez-vous préparer vos seins avant la séance de tire-lait ?

Si vous trouvez que vos seins sont tendus, vous pouvez les assouplir par des massages.

Le massage aréolaire facilite l'écoulement du lait et l'utilisation du tire-lait.



Massez l'aréole pour la détendre avec un doigt en mouvements circulaires autour du mamelon.

Massez jusqu'à l'apparition de quelques perles de lait au bout du mamelon. Cela peut prendre plusieurs minutes.

Vos seins sont douloureux, est-ce normal ?

Si vous avez mal, il importe de chercher la cause de cette douleur. Elle peut être due notamment à :

- ▶ l'abrasion des mamelons (crevasses)
- ▶ un engorgement
- ▶ une mycose.

Prenez des antalgiques de type paracétamol et parlez-en à l'infirmier-ère pour organiser une consultation d'allaitement.

En cas de crevasses, contrôlez la taille de la tétérée (elle doit être bien adaptée à votre mamelon) et ne cherchez pas à atteindre la pression d'aspiration maximale pendant la phase d'extraction du lait.

En cas de fièvre, consultez votre médecin sans tarder. La mastite est une affection fréquente.

Vos seins sont tendus et douloureux et vous ne réussissez pas à tirer votre lait, que faire ?

C'est le signe d'un engorgement lié à la « montée de lait » ou à un défaut de vidange du sein. Parlez-en à l'infirmier-ère.

Avant la séance de tire-lait, faites des enveloppements de chaleur humide (gants de toilette chaud en évitant le mamelon et l'aréole) et un massage du sein. Après la séance, selon tolérance, appliquez sur le sein un linge humide et froid, un cold pack, des glaçons dans un sachet ou des cataplasmes d'argile verte.

Journal de bord

Exemple

Date: *lundi 9 novembre*

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
<i>8h</i>		<i>20</i>	<i>20</i>	
<i>10h15</i>			<i>+</i>	<i>mise au sein sans pesée</i>
<i>14h</i>	<i>60</i>	<i>40</i>	<i>100</i>	
<i>17h</i>	<i>20</i>	<i>40</i>	<i>60</i>	
<i>18h30</i>				<i>douleurs aux deux seins</i>
<i>20h</i>	<i>100</i>		<i>100</i>	
<i>22h</i>	<i>80</i>		<i>80</i>	<i>douleurs au sein droit</i>
<i>4h</i>			<i>+</i>	<i>mise au sein sans pesée</i>
Quantité 24h			<i>360+</i>	

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date:

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tira-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Date :

Heure	Quantité tire-lait	Quantité au sein*	Quantité/ séance	Observations
Quantité 24h				

* bébé pesé avant et après la tétée.

Notez vos coordonnées

Votre nom et prénom :

Nom et prénom de votre bébé :

Date de naissance :