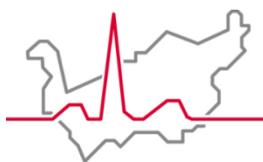


# Allaiter un bébé hospitalisé en néonatalogie

INFORMATION DESTINÉE AUX MAMANS



Centre Hospitalier du Valais Romand  
Service de néonatalogie



Hôpital du Valais  
Spital Wallis

[www.hopitalvs.ch](http://www.hopitalvs.ch) | [www.spitalvs.ch](http://www.spitalvs.ch)

© Tous droits réservés. Aucun des textes de cette brochure ne peut être reproduit sans l'autorisation du Service de la communication de l'Hôpital du Valais.

© Illustration par Florence Baillifard, infirmière praticienne formatrice en soins, service de néonatalogie

## AVANTAGE DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel comporte de nombreux avantages pour le bébé et pour la maman.

Pour le bébé prématuré ou malade :

- il est adapté aux besoins du bébé, spécialement au développement de son cerveau
- le lait maternel est mieux digéré et assimilé par le bébé
- il apporte des anticorps permettant au bébé de mieux se défendre contre les infections
- le lait maternel prévient le risque d'entéocolite nécrosante

Pour la maman :

- allaiter renforce le lien mère-enfant et la parentalité
- allaiter augmente la sécrétion de l'ocytocine, hormone du bien-être, de l'attachement et de la tendresse
- l'ocytocine améliore l'involution utérine

## ALLAITER UN ENFANT PRÉMATURÉ

Il n'y a ni âge gestationnel, ni poids idéal pour commencer à allaiter votre bébé. Seule, sa stabilité au niveau clinique nous indiquera quand il sera prêt à être mis aux seins.

L'immatunité motrice (force de succion) et cérébrale ne permet pas au nouveau-né prématuré de téter de manière efficace dès sa naissance.

Ses compétences en matière d'alimentation vont se développer petit à petit, à son rythme.

Votre rôle dans la mise en route harmonieuse de l'allaitement est fondamental, dès les premières heures après la naissance.

## MISE EN ROUTE DE L'ALLAITEMENT

Du fait de la séparation d'avec votre bébé et de son immaturité, vous allez devoir stimuler les hormones (prolactine et ocytocine) responsables de la lactation. Dans les 6 heures qui suivent votre accouchement, il est important de débiter les massages des seins, l'extraction manuelle et/ou l'utilisation du tire-lait.

Le Colostrum, premier lait après la naissance, est riche en protéines, minéraux et anticorps. Il est peu abondant, de couleur jaune et de consistance épaisse. Après 2 à 5 jours, ce lait fait place au lait de transition. Ce changement est souvent accompagné d'un gonflement des seins (plénitude mammaire) qui peut être ressenti de manière désagréable. Pour diminuer cette sensation, il est important d'allaiter ou de tirer son lait souvent et suffisamment longtemps pour vider les seins. Au bout d'une dizaine de jours apparaît le lait mature.

Durant votre séjour et celui de votre enfant, le lundi et le jeudi, une professionnelle consultante en lactation de notre équipe pourra vous proposer une consultation personnalisée.

## MASSAGES

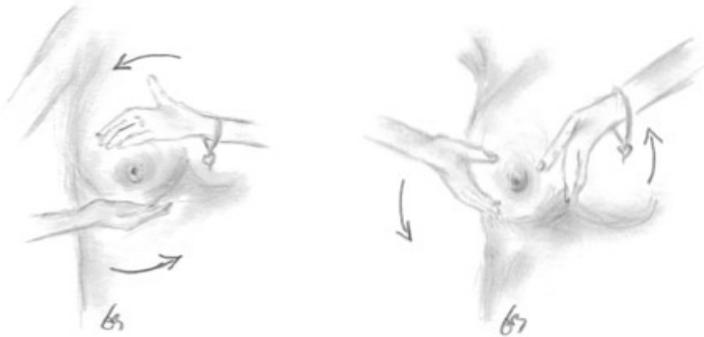
Le massage mammaire stimule la circulation sanguine dans le sein ainsi que l'écoulement du lait. Il a un effet positif sur la production de lait. Massez les seins doucement en évitant de tirer sur la peau. Le massage ne doit jamais être douloureux. Ne pas oublier de vous laver soigneusement les mains avant chaque massage.

## Le massage selon Plata Rueda

La méthode Plata Rueda est particulièrement indiquée pour masser brièvement le sein avant d'allaiter ou de tirer son lait.

Prenez votre sein entre vos mains placées à plat en position horizontale et massez le tissu glandulaire.

Répétez ensuite ce procédé en prenant votre sein entre vos mains placées à la verticale.



## Le massage selon Marmet

Le massage selon Marmet est utile pour masser le sein pendant l'allaitement ou le tirage du lait. Cette méthode permet d'augmenter la quantité de lait. La méthode de Marmet soulage aussi les douleurs en cas d'engorgement.

Une main soutient le sein. Avec trois ou quatre doigts de l'autre main, faites de petits mouvements circulaires pour masser votre sein. Déplacez ensuite vos doigts de quelques centimètres et répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez massé tout le sein.



## L'EXTRACTION MANUELLE

Cette méthode permet d'extraire de manière simple votre lait.

Commencer par masser vos seins (cf. page précédente)

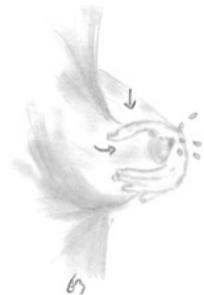
- Caressez doucement votre sein en partant de la base puis en passant sur le mamelon. Cela permet de stimuler l'éjection du lait.



- En plaçant le pouce et l'index de part et d'autre du mamelon et en appuyant légèrement en direction de la cage thoracique, essayez d'extraire quelques gouttes de lait. Ensuite, sans tirer la peau, exercez une pression du pouce et des doigts vers l'avant en direction du mamelon.



- En répétant les mouvements rythmiques autour de l'aréole, les seins tendus peuvent être soulagés ou vidés.



Notre équipe est disponible pour vous aider et vous accompagner.  
N'hésitez pas à demander notre aide.

## UTILISATION DU TIRE-LAIT

Nos tire-lait comportent 2 modes distincts :

- Initial : ce mode stimule le démarrage de la lactation et est utilisé jusqu'à ce que vous tiriez 2 fois consécutivement 20ml de lait et au maximum durant 5 jours. Durée 15 minutes.
- Maintien : ce mode permet de maintenir la production de lait maternel. Durée 15 à 20 minutes.

Déroulement :

- Lavez-vous les mains ;
- Installez-vous confortablement ;
- Commencez par un massage des seins ;
- Utilisez du matériel adapté, tire-lait double set, tétérèlle de bonne taille ;
- Adaptez la force du tire-lait pour que vous ressentiez l'aspiration sans avoir de douleur ;
- Tirez votre lait 6 à 8 fois par jour durant 15 à 20 minutes. Pour une bonne efficacité de la stimulation, le nombre de fois où l'on tire son lait est plus important que la durée.

Entretien :

- Après chaque utilisation, nettoyer les tétérèlles à l'eau chaude savonneuse puis bien rincer
- Changez ou stérilisez les tétérèlles 1x par jour

Nous sommes disponibles pour vous accompagner lors des premières utilisations du tire-lait. N'hésitez pas à solliciter notre aide.

## MISE AUX SEINS

Dès que l'état de santé de votre bébé le permet, vous pouvez le prendre contre vous en peau à peau. Et le moment où votre enfant sera mis aux seins pour la première fois ne dépend pas de son âge gestationnel ni de son poids, mais de sa stabilité.

Ces premières expériences d'allaitement permettent à votre enfant de découvrir le sein en commençant par lécher le mamelon puis progressivement le prendre en bouche et se mettre à téter.

Votre bébé est unique et il est important de réaliser que chaque progrès aussi minime soit-il, est une étape sur son chemin de l'alimentation.

## POSITIONS

Il existe différentes positions d'allaitement et possibilités de mettre votre bébé au sein. Il est possible d'en changer à tout moment pendant la période d'allaitement. Il est essentiel que vous trouviez une position confortable et décontractée.

Mettre le bébé au sein de manière optimale signifie de le tenir de la manière suivante :

- Son oreille, son épaule et sa hanche sont alignées et le bébé est orienté vers la mère ;
- La bouche du bébé se trouve à la hauteur du mamelon ;
- Les lèvres inférieures et supérieures sont retroussées vers l'extérieur ;
- Le bras de la mère est sur un support et ses épaules sont détendues.

### La position latérale

Votre bébé et vous êtes couchés de côté, ventre contre ventre. Cette position d'allaitement est particulièrement recommandée la nuit ou si vous souhaitez vous reposer lorsque vous allaitez pendant la journée.



### L'allaitement intuitif ou BN (Biological Nurturing)

Le BN est une approche de l'allaitement qui utilise la position semi-inclinée de la mère et la position ventrale en contact continu du bébé.

Cet accordage des positions permet au bébé de téter même dans un état de sommeil. Il utilise la gravité pour rapprocher la mère et le bébé.



## La position face à face

Le dos de votre bébé repose sur votre avant-bras. Vous lui soutenez la tête avec la main et ses petites jambes sont dirigées vers l'arrière. Un coussin d'allaitement vous soulagera en vous évitant de porter le poids du bébé.



Dans cette position, il est plus facile d'évaluer et de contrôler la succion du nouveau-né. Elle convient particulièrement bien aussi pour allaiter des jumeaux, des prématurés, après une césarienne ou si votre bébé est enrhumé.

## La position en berceuse classique

Le bébé se trouve au creux de votre bras, de côté, de manière à ce que son corps soit entièrement tourné vers vous. Votre main soutient ses fesses.



## La position en berceuse modifiée

Dans cette position, le bébé se trouve au creux de votre bras, de côté, son corps est entièrement tourné vers vous. S'il est allaité au sein droit, tenez-le dans votre bras gauche de manière à ce que votre avant-bras soutienne le bébé et que sa tête repose dans votre main.



## TECHNIQUES DE FACILITATION DE L'INGESTION DE LAIT MATERNEL

Vous pouvez aider votre enfant à boire plus de lait pendant la tétée :

- Commencez par faire un massage de vos seins et extrayez une goutte de lait ;
- Installez votre bébé aux seins pour qu'il puisse téter ;
- Afin de faciliter la prise en bouche du mamelon, vous pouvez soutenir votre sein ;
- Si vous comprimez votre sein lorsque votre enfant s'endort ou fait une pause, cela va le stimuler à recommencer à téter.



## ALIMENTATION

Rapidement votre enfant va pouvoir recevoir du lait, en priorité le lait que vous avez tiré (chaque millilitre est précieux).

Tant que votre bébé ne prend pas l'intégralité de sa ration de lait directement aux seins, d'autres moyens seront utilisés pour le nourrir :

- La sonde gastrique



- Le Dal



Et lors de vos absences :

- L'alimentation au doigt (finger)



- le biberon



# DIFFICULTÉS RENCONTRÉES

## Le bébé

- **Succion faible** : par manque de musculature au niveau buccal, le bébé prématuré n'a souvent pas assez de force pour téter de manière efficace. Dans certaines circonstances une tétérelle peut s'avérer utile.
- **Manque de coordination** : l'immaturation du cerveau du prématuré ne lui permet pas toujours de coordonner sa respiration, sa succion et sa déglutition.  
Dans ce cas, le fait de tirer votre lait avant la tétée lui permettra de mieux gérer l'afflux de lait.

## La maman

- **Les crevasses** : en fin de grossesse, les mamelons sont plus sensibles et les tétées ainsi que l'utilisation du tire-lait peuvent les blesser. Prenez-en soin ! Il est important de positionner correctement le bébé aux seins et de choisir un set de tire-lait adapté à votre morphologie. Pour protéger vos mamelons, vous pouvez les recouvrir d'une goutte de lait. Il existe des crèmes à la Lanoline qui peuvent activer le processus de guérison. Si malgré tout, les douleurs persistent ou si vous observez une blessure, parlez-en au soignant qui vous accompagne.
- **L'engorgement** : si vos seins sont tendus, sensibles, chauds, accompagnés plus ou moins de rougeurs, cela peut-être le signe d'un engorgement. Pour vous soulager, vous pouvez effectuer successivement ces diverses étapes :
  1. Appliquer des compresses chaudes
  2. Masser vos seins
  3. Allaiter votre enfant ou tirer votre lait
  4. Appliquer des compresses froides
  5. Vous reposer le plus possible

Si, malgré tout, les symptômes persistent ou s'aggravent, parlez-en au soignant qui vous accompagne. Un engorgement mal soigné peut se compliquer en mastite.

- Production de lait insuffisante : idéalement au bout d'une à deux semaines, votre production de lait devrait être constante : environ 500-600 ml de lait par jour.  
Si, malgré tous vos efforts, vous avez de la difficulté à atteindre cet objectif, voici quelques mesures qui pourront vous aider :
  - **Power pumping :**  
Une fois par jour, faites une séance de tire-lait plus longue :  
Tirez votre lait pendant 20 minutes ;  
Faites une pause de 10 minutes ;  
Tirez votre lait pendant 10 minutes ;  
Faites une pause de 10 minutes ;  
Tirez à nouveau votre lait pendant 10 minutes.
  - **l'Hyper alternance :**  
Tirez 5 minutes au sein droit puis 5 minutes au sein gauche ;  
A nouveau 3 minutes au sein droit puis 3 minutes au sein gauche ;  
Et pour finir 2 minutes au sein droit puis 2 minutes au sein gauche ;
  - Pratiquer **l'extraction manuelle** après une séance de tire-lait augmente la quantité de lait produite.

## RETOUR À DOMICILE

### La maman

Lors d'une hospitalisation d'un nouveau-né en néonatalogie, il est fréquent que la maman rentre à domicile avant son bébé.

Pour pouvoir continuer à allaiter votre enfant, vous aurez besoin de louer un tire-lait double set à la pharmacie.

Vous continuerez à tirer votre lait 6 à 8 fois par jour.

Le lait se conserve en bas du réfrigérateur pendant 48 heures. Notez bien la date et l'heure à laquelle vous avez tiré votre lait.

Pour le transporter jusqu'à l'hôpital, il est important de respecter la chaîne du froid (sac isotherme avec un élément réfrigérant).

Le lait peut également être congelé durant maximum 6 mois.

Lait	Conditions de conservation	T°	Durée
------	----------------------------	----	-------

Lait fraîchement exprimé	A température ambiante	19° à 25°	4h à 6h
	Glacière	max 15°	24h
	Réfrigérateur	4° à 6°	48h

Lait réchauffé			1h
----------------	--	--	----

Lait congelé	Au congélateur	-18° à -20°	6 mois
	Décongelé au réfrigérateur	4° à 6°	24h
	Décongelé et porté à T° ambiante		1h

**Remarque:** Les durées de conservation du lait ne sont pas cumulables

## Le bébé

Quand votre enfant quittera l'hôpital, il sera capable de boire de manière autonome, tout le lait dont il aura besoin et sa prise de poids sera harmonieuse.

Vous saurez que votre bébé se nourrit suffisamment s'il mouille 5 à 6 couches par jour.

Gardez encore quelque temps votre tire-lait à domicile car le passage à l'alimentation exclusive aux seins peut prendre un certain temps.

Les premiers jours vous serez soutenue par une sage-femme qui viendra chez vous.

**« L'eau, c'est la vie ; le lait, c'est l'âme »**

Proverbe touareg



## ADRESSES UTILES

### **Consultantes en lactation du Pôle Enfant – Gynécologie – Obstétrique et les conceptrices de la brochure**

Florence Baillifard et Ariane Bender, infirmières en néonatalogie

Séverine Duc-Haefliger, sage-femme, service d'obstétrique

Madeleine Fournier-Torrent, sage-femme, service d'obstétrique

### **Service de néonatalogie Hôpital de Sion**

+41 (0)27 603 41 75

<https://www.hopitalduvalais.ch/fr/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/neonatalogie/sion.html>

### **Service d'obstétrique Hôpital de Sion**

+41 (0)27 603 42 60

<https://www.hopitalduvalais.ch/fr/disciplines-medicales/disciplines-de-a-a-z/gynecologie-obstetrique.html>

### **ASCLC**

Association Suisse des Consultantes en Lactation IBCLC

[www.allaitement.ch](http://www.allaitement.ch)

### **Sage-femme du Valais romand**

[www.sage-femme-valaisromand.ch](http://www.sage-femme-valaisromand.ch)

### **Les animatrices de la Leche League Suisse**

[www.lalecheleague.ch/fr](http://www.lalecheleague.ch/fr)

### **Syndrome de Down (Trisomie 21)**

[www.t21.ch](http://www.t21.ch)

### **Association Jumeaux, Triple et Plus**

[www.jumeaux-geneve.ch](http://www.jumeaux-geneve.ch)

### **SIPE**

[www.sipe-vs.ch/fr/homepage.html](http://www.sipe-vs.ch/fr/homepage.html)

### **CMS, consultations parents-enfants**

[www.cms-smz-vs.ch/aide-soin-domicile/consultations-parents-enfants.html](http://www.cms-smz-vs.ch/aide-soin-domicile/consultations-parents-enfants.html)

### **Périnatalité Valais**

[www.perinatalite-valais.ch/](http://www.perinatalite-valais.ch/)

## LITTÉRATURE

### **Nouveaux Horizons – L’allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée**

Kati Rikenbach/Verena Marchand, Careum Verlag, Zurich

### **L’art de l’allaitement maternel**

La Leche League Suisse

### **L’allaitement : Comprendre et réussir**

Jack Newman, Teres Pitman, Jack Newman Communications

### **La prise de sein et autres clefs de l’allaitement réussi**

Jack Newman, Teres Pitman, Ed du Hêtre

### **Biological Nurturing**

Suzanne Colson, Cream

### **Protocoles de l’Academy of Breastfeeding Medicine en français**

[www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/textes-de-l-academy-of-breastfeeding-medicine](http://www.lllfrance.org/vous-informer/fonds-documentaire/textes-de-l-academy-of-breastfeeding-medicine)

## CONTACT



### **Centre Hospitalier du Valais Romand Hôpital du Valais**

Av. du Grand-Champsec 80  
1951 Sion

+41 (0)27 603 41 75