

Comment éviter et traiter les crevasses ?

La prévention :

- ☑ Veiller à la position correcte du bébé au sein (cf plaquette « les positions d'allaitement »).
- ☑ Eviter la macération.
- ☑ Etaler une goutte de lait à la fin de la tétée sur vos mamelons.

La traitement :

- ☑ Revoir la position du bébé au sein.
- ☑ Commencer par faire téter l'autre sein pour soulager votre douleur.

Comment soulager l'engorgement ?

Les tétées fréquentes sont la meilleure des préventions.

Si l'engorgement est installé, assouplir les seins en exprimant le lait (cf plaquette « expression manuelle ») puis mettre le bébé au sein.

Ne pas comprimer la poitrine (soutien gorge, etc ...).

Que dois-je manger et boire pour fabriquer mon lait ?

Il suffit juste de boire à sa soif et manger à sa faim.

Aucun aliment ou aucune boisson ne sont à éviter; mis à part l'alcool.



Comment concilier l'allaitement avec la vie de famille

Vous devez préparer le biberon puis une fois qu'il est fini, le nettoyer ; avec l'allaitement vous gagner du temps.

Vous pouvez utiliser un porte bébé ou une écharpe de portage pour allaiter; ce qui vous permet de faire autre chose en même temps.

Vous pouvez également solliciter votre entourage pour vous aider dans les tâches quotidiennes.

Quelle place occupe papa dans l'allaitement maternel ?



Son soutien est indispensable à la réussite de votre allaitement. Il pourra partager d'autres moments avec bébé tels que le bain, le change, le peau à peau, le portage, les jeux d'éveil ...

Comment poursuivre mon allaitement en reprenant mon travail ?

La lactation va s'adapter à votre nouveau rythme et aux besoins de votre enfant.

Les articles L 224.1 et L 224.2 du Code du Travail vous donne droit à une pause d'allaitement de 1H par jour durant l'année qui suit l'accouchement. Vous pouvez donc recueillir votre lait et le donner ultérieurement à votre bébé. (cf plaquette « expression manuelle et conservation du lait »)



516 Avenue de Paris - 59400 CAMBRAI

POLE MERE-ENFANT-PEDOPSYCHIATRIE

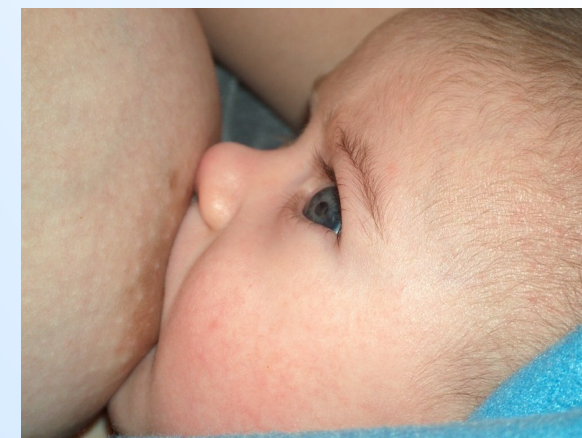
Gynécologie Obstétrique

☎ 03.27.73.73.59



Maternité Centre Hospitalier Cambrai

LES REPONSES AUX QUESTIONS QUE JE ME POSE SUR L'ALLAITEMENT



PLA GYN 073 R 06 / 08-2025

Quelle différence y a-t-il entre le lait maternel et les préparations pour nourrissons ?



L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) et l'UNICEF (the United Nations of International Children's Emergency Fund) conseillent d'allaiter exclusivement pendant 6 mois et de poursuivre avec la diversification jusque 2 ans. La composition du lait maternel s'adapte aux besoins de votre enfant au fil des tétées et au fil du temps. De plus, il se digère facilement, et prévient l'obésité et les allergies. Le lait maternel est pratique, économique, écologique et biologique.

Puis-je allaiter ?

Toutes les femmes peuvent allaiter. La grossesse prépare les seins à l'allaitement. La taille de la poitrine n'a donc aucune importance pour un allaitement réussi. Lors des tétées, le bébé déclenche la fabrication du lait et plus il tète, plus les seins produisent de lait.

Puis-je me préparer à l'allaitement ?



Vous pouvez assister à des réunions d'information proposées par votre maternité ou demander une consultation d'allaitement avant votre accouchement. Des associations de soutien à l'allaitement maternel sont également à votre disposition (Leche League, Materlait, Douce naissance, etc ...). N'hésitez pas à demander la plaquettes contenant leurs coordonnées.

Comment bien démarrer mon allaitement ?



A la naissance, bébé est installé en peau à peau sur vous afin de favoriser la relation mère-enfant.

votre enfant va très certainement profiter de ce moment de calme et de découverte pour aller seul au sein et réaliser sa première tétée, il est au bon endroit, dans la bonne position et dans les conditions idéales pour le faire

Comment savoir que bébé veut téter ?



Ce sont les signes d'éveil :

- ☒ il ouvre grand sa bouche et bouge la langue,
- ☒ Il remue ses bras et ses jambes,
- ☒ Ses globes oculaires sont en mouvement sous les paupières,
- ☒ Il tète dans le vide,
- ☒ Il porte ses poings à la bouche et suce ses mains,
- ☒ Il fait des petits bruits.

Cela nécessite de maintenir une proximité jour et nuit de l'enfant et de sa mère.

Est-ce douloureux ?

Au tout début, votre bout de sein peut être sensible et votre poitrine plus ou moins tendue lors de la montée laiteuse.

Les tétées fréquentes vous soulageront.

Une bonne position prévient une grande majorité des problèmes.

Les professionnels restent à votre disposition pour vous accompagner et vous soutenir.