

DOCUMENT MIS À DISPOSITION PAR  
"L'ALLAITEMENT TOUT UN ART"

POUR PLUS DE RENSEIGNEMENTS:

ANNUAIRE DES CONSULTANTES EN LACTATION :

[HTTP://CONSULTANTS-LACTATION.ORG/](http://consultants-lactation.org/)

NOTRE ASSOCIATION : [WWW.ALLAITEMENT-TOUTUNART.ORG](http://www.allaitement-toutunart.org)

TÉLÉPHONE : 07.55.62.05.55

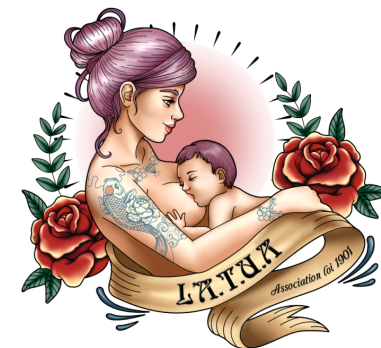
GROUPE FACEBOOK : [ASSOCIATION L'ALLAITEMENT TOUT UN ART](https://www.facebook.com/Association.L.Allaitement.Tout.Un.Art)

PEUT ÊTRE IMPRIMÉ PAR LES PARTICULIERS.

A DESTINATION DES ASSISTANTES MATERNELLES ET STRUCTURE DE GARDE.

NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE.

- ACCUEILLIR UN ENFANT ALLAITÉ -  
INFORMATIONS SUR LA PHYSIOLOGIE DE  
L'ALLAITEMENT ET LE LAIT MATERNEL.  
MISE EN PLACE DE L'ALIMENTATION AU LAIT  
MATERNEL EN MODE DE GARDE.



ASSOCIATION L'ALLAITEMENT TOUT UN ART

## Le Lait maternel

Il est TOUJOURS nourrissant et adapté au bébé :

- Il se digère facilement.
- Il peut avoir une texture aqueuse et le gras peut surnager voire attacher sur les bords du récipient.
- Son odeur (parfois de savon), sa couleur (bleu, vert, rosé) peuvent varier sans que cela n'altère la qualité du lait.
- Il donne des selles jaunes et liquides avec petits grumeaux et de fréquence variable : de plusieurs fois par jour à tous les 3 – 4 jours (pouvant aller jusqu'à 3 semaines). La fréquence des urines doit rester dans la norme (4 à 6 par jour).

### Technique de succion :

Bébé est confronté à deux techniques différentes :

#### Au sein :

- Bouche grande ouverte à 180° surtout pour les nouveaux nés.
- Les 2 lèvres sont ourlées.
- La langue de bébé va recouvrir la lèvre inférieure en reposant sur sa gencive inférieure.
- Le mamelon et l'aréole vont être "emprisonnés" entre la langue et le palais de bébé, afin d'étirer le mamelon vers le palais mou.
- La langue en forme "gouttière" va faire des mouvements péristaltiques afin de stimuler l'aréole pour aider à l'éjection de lait.

### Lait maternel congelé :

- Jusqu'à 6 mois pour une conservation optimale (à partir du jour de l'expression). Possible d'aller jusqu'à 12 mois.
- Dans l'idéal, décongeler au réfrigérateur (au moins 6 heures avant consommation) et conserver 24h.
- Peut aussi être décongelé au chauffe-biberon ou au bain-marie.
- NE PEUT JAMAIS ÊTRE RECONGELÉ NI RECHAUFFÉ 2 FOIS.
- on le conserve alors 1h environ pour une structure.

### Préparation du lait maternel :

- Adapter la quantité à proposer en fonction de l'enfant, en lien avec les parents.
- Mélanger doucement l'ensemble.
- Peut être donné à température ambiante, ou être tiédi sous l'eau chaude, au bain-marie ou au chauffe-biberon (37°).
- Vérifier la température du lait en versant quelques gouttes sur la face interne de l'avant-bras.
- NE JAMAIS UTILISER UN MICRO-ONDE.

### Les règles d'hygiène habituelles :

- Se laver les mains avant toute manipulation.
- Nettoyer le réfrigérateur une fois par mois ou plus souvent.
- Nettoyer le matériel avec de l'eau chaude et du produit vaisselle.
- Rincer soigneusement à l'eau claire, froide, laisser sécher sans essuyer.
- Si vous utilisez un lave-vaisselle, laver tous les accessoires en utilisant un cycle complet à 65°C.

Sur le temps du midi ou dans la journée, vous pouvez accueillir la maman le temps d'une tétée.

S'il reste du lait, surtout ne pas le jeter. Rendez-le au parent le soir : il pourra être utilisé autrement. Par exemple, comme hydratant dans le bain du bébé ou pour faire du savon.

## Nos recommandations pour le transport et la manipulation du lait maternel

### Transport du lait maternel :

- Lait fraîchement exprimé, froid ou congelé
- Récipient étiqueté (nom, prénom de l'enfant, date du recueil)
- Respect de la chaîne de froid (glacière ou sac isotherme propre avec pack réfrigéré, température entre 0 et 4°C)

### Divers contenants possibles :

- Biberon en priorisant la softcup, le dal, la tasse à bec dur avec système anti-fuite
- Sac congélation spécial
- Sac congélation classique
- Petit pot adapté
- Glaçons de lait maternel réunis dans une boîte ou un sac congélation.

### Conservation du lait maternel :

#### Lait fraîchement tiré :

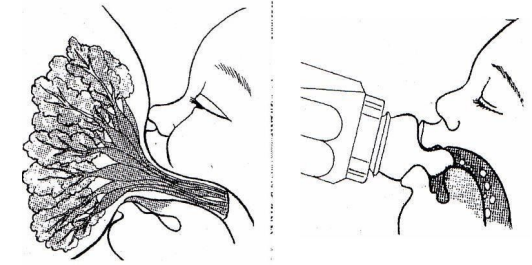
- Peut être donné à température ambiante, jusqu'à 6 heures après l'expression, si celle-ci n'excède pas 25 – 26°C.
- Mis au réfrigérateur, il peut être donné jusqu'à 5 jours (maximum 8 si l'hygiène du réfrigérateur est irréprochable et la température exact).

#### Lait conservé au réfrigérateur :

- Dans une zone de 0 à 4°C.
- Jamais dans la porte (qui n'est pas assez froide).
- Peut être conservé à proximité des autres aliments.

### Au biberon :

- Bouche fermée.
- Les lèvres pincent la tétine.
- La langue est placée en arrière bouche.
- Bébé aspire le lait hors du biberon.



Bébé au sein

Bébé au biberon

Bébé peut donc aux premières prises du biberon présenter sa langue en premier. Ce n'est pas un signe de rejet, mais sa juste technique de succion au sein.

### Rythme du bébé :

Un bébé nourri au lait maternel n'a pas obligatoirement de rythme régulier. Souvent nourri à la demande, il n'aura pas d'horaires précises.

## Les alternatives au biberon

### La softcup :

C'est un biberon-tasse. Bébé ne va pas téter, mais laper le lait, ce qui permet de préserver l'allaitement d'une possible confusion sein/tétine. On penche assez la softcup pour que le lait soit toujours en contact avec la lèvre de bébé. Ainsi on lui permet de contrôler la vitesse à laquelle il boit.



#### Au verre ou gobelet :

Comme avec la softcup, il s'agit de venir placer le lait contre la lèvre de bébé pour lui permettre de laper à son rythme. Ainsi, on diminue considérablement les risques de confusion.

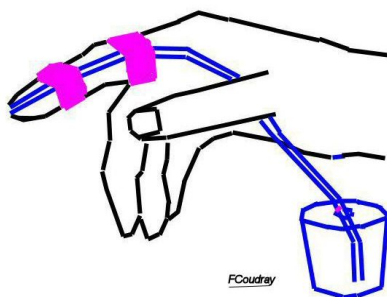


#### Au Dispositif d'aide à l'allaitement:

##### Aussi appelé DAL (au doigt)

Le lait est donné au doigt, à l'aide d'une sonde d'alimentation relié à un contenant rempli de lait.

Après lavage des mains, attacher la sonde avec du sparadrap à un doigt puis l'offrir au bébé.



### III/ Gérer le débit :

Si l'on souhaite suivre la physiologie de bébé (qui est celle de l'allaitement au sein) il est impératif de faire des pauses très très très souvent. Au départ, on « compte », on observe, ensuite on le fait au feeling.

Comment compter ? Au départ on observe bébé et on compte les déglutitions : 1, 2, 3, ... on baisse le biberon sans enlever la tétine de la bouche du bébé, l'enfant finit de déglutir, puis respire, fait une pause, lorsqu'il reprend sa succion on remonte le biberon. Puis en fonction de l'observation du bébé : 2 déglutitions, on baisse, 4 déglutitions, 3, 5, 1, 6 ... Cela a pour but de laisser à bébé le temps de respirer, enlever la tétine de temps en temps pour faire des rots ... et surtout permettre de donner le biberon en 20 minutes (minimum) ce qui laisse le temps à **la sensation de satiété** de se mettre en place !

#### D'autres idées pour aider à la prise du biberon :

- Proposer à la maman de préparer un doudou ou t-shirt à son odeur.
- Mettre quelques gouttes de lait sur la tétine.
- Essayer différentes tétines.

## II/ La position :

### a) Mauvaise position :

On voit beaucoup de photos où le biberon est donné de cette manière : le bébé est trop allongé. Le biberon est beaucoup trop droit, à la verticale,

la tétine entièrement remplie de lait entraînant obligatoirement plus de lait à cause de la gravité. Bébé ne peut pas s'arrêter, ni respirer, ni repousser la tétine si le débit est trop rapide pour lui.



### b) Bonne position

Comme on le voit sur cette photo, bébé est bien installé (assis), le biberon (malgré le peu de lait restant) est beaucoup plus horizontal que vertical. La pression (et donc le débit) est bien moindre dans la tétine. De plus, bébé est moins "collé" contre l'adulte et donc gardera cette position pour le biberon.

Positions alternatives : dans un transat, une chaise haute, en marchant... On réservera ainsi la position ventre contre ventre pour l'allaitement au sein.



## Donner le biberon

### I/ Il n'est pas nécessaire de « préparer » bébé au biberon.

Certains bébés goûteront au biberon avant l'accueil, d'autres commenceront en douceur pendant l'adaptation, d'autres encore n'en auront pas besoin car en âge d'être diversifié et utiliseront directement un verre ou une tasse. Enfin, il existe de nombreuses alternatives au biberon : DAL, petite tasse, cuillère... Elles ont l'avantage de ne pas interférer avec l'allaitement au sein.

La transition sein – biberon se fait le plus souvent naturellement. Pas d'inquiétude si bébé refuse de boire chez vous au début : il peut y avoir une période d'adaptation de quelques jours où il inversera peut-être ses rythmes de repas, il se rattrapera au retour de maman. Si cette période se prolonge, il peut être utile que la maman ou vous-même preniez contact avec une personne ressource (voir contact à la fin du document).

Comment donner le biberon ? **Prenez votre temps.**

Un biberon doit être donné en minimum 20 minutes. Si le temps est beaucoup plus court, vérifier la tétine : une tétine usée coule beaucoup trop vite. Préférez une tétine à petite vitesse et/ou nouveau né.

Cela peut aussi être dû à la position dans laquelle on donne le biberon. On voit beaucoup de photos où le biberon est donné de cette manière : le bébé est trop allongé. Le biberon est beaucoup trop droit, à la verticale, la tétine entièrement remplie de lait entraînant obligatoirement plus de lait à cause de la gravité. Bébé ne peut pas s'arrêter, ni respirer, ni repousser la tétine si le débit est trop rapide pour lui.