

## TIRER SON LAIT

Les tire-laits sont manuels ou électriques. Les premiers suffisent à un usage ponctuel (lorsque la mère s'absente quelques heures), alors que les seconds se louent pour des usages réguliers (bébé hospitalisé ou prématuré).

### Conseils

Stériliser le biberon et le tire-lait avant utilisation.

Laver les mains et les seins à l'eau, sécher.

Tirer de préférence le lait de fin de tétée, il est plus nourrissant.

Le lait se conserve 24 heures au réfrigérateur : on peut dans ce cas mélanger le lait de plusieurs tétées.

Le lait peut aussi être congelé dans un biberon et être conservé 3 semaines à -18°C.

Ne jamais redonner un biberon de lait maternel entamé.

## SOLUTIONS DOUCES AUX PETITS SOUCIS QUOTIDIENS

L'homéopathie est une solution efficace et sans effets secondaires pour certains petits problèmes.

Pour un abcès, *Bryonia* 9CH si le sein est chaud et engorgé, ou *Belladonna* 9CH si le sein est rouge.

Pour des douleurs pendant la tétée, *Phellandrium* ou *Rhus tox.* 9CH à prendre 10 minutes avant.

Manque de lait : *Urtica urens* 9CH.

Trop de lait : *Pulsatilla* 9CH.

Sevrage : *Ricinus* 30CH, une dose trois jours de suite.

**N'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien, ou à appeler le lactarium de votre département.**

Sachez enfin qu'il existe des associations d'entraide pour les mamans qui souhaitent allaiter : Solidarilait, La Leche League...

# L'Allaitement

# Maternel

## COMPOSITION DU LAIT MATERNEL

Le lait maternel est le meilleur des aliments pour le nouveau-né.

Il contient de l'eau pour prévenir la déshydratation, des protéines, glucides et lipides facilement assimilables, des anticorps qui protègent le bébé contre de nombreux virus et bactéries, des enzymes, des vitamines, des hormones...

Sa composition varie au cours de la tétée, au cours de la journée, mais aussi au fil des jours pour répondre aux besoins spécifiques du nouveau-né.

## MÉCANISME DE LA LACTATION

Le bébé doit absolument téter pour que le lait soit produit par les glandes mammaires de sa maman.

Il faut donc dès le début donner le sein "à la demande" et éviter les biberons de complément.

## QUELQUES CONSEILS

### Une bonne hygiène de vie

La maman doit veiller à se reposer le plus possible. Elle peut manger ce qui lui fait plaisir.

Il faut boire beaucoup d'eau et éviter l'alcool et le tabac.

### Une bonne position

La maman doit se sentir bien pour éviter les courbatures, et l'enfant doit être en mesure de bien prendre toute l'aréole dans la bouche, mais sans tirer sur le sein pour éviter les crevasses.

### Un bon rythme

Les tétées doivent durer 10 à 20 minutes, car au-delà, il y a risque de crevasses par mâchonnement, sauf si le bébé a très soif.

Présenter à l'enfant les deux seins tour à tour permet de stimuler la lactation.

L'intervalle entre les tétées ne doit pas être trop court pour laisser le bébé digérer et la maman se reposer.

## LES BONS SOINS

Avant chaque tétée : lavez le mamelon avec de l'eau thermale ou minérale.

À la fin, passez la dernière goutte de lait sur le mamelon comme un onguent.

Les savons et les désinfectants peuvent irriter les mamelons et perturber l'enfant en masquant leur odeur naturelle.

En cas de crevasses, des crèmes et des onguents existent, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien.

## LES BONS ACCESSOIRES

Les coussinets permettent de protéger les vêtements en cas d'écoulement en dehors des tétées, mais ils sont aussi utiles sur le sein non utilisé pendant la tétée.

Les coupelles permettent de recueillir le lait du sein non utilisé pendant la tétée.