

Comprendre et réussir l'allaitement en moins de 30 points.

Conseils essentiels pour une expérience d'allaitement





Récapitulatif des points principaux.





Pourquoi allaiter au sein ?

- ♥ Vous savez pourquoi vous souhaitez allaiter. L'OMS, le Coran et la Torah le recommandent pour au moins 2 ans, commençant avec 6 d'allaitement exclusif.
- ♥ Ce récapitulatif permet à toutes les mamans de réussir leur allaitement, même lorsque celui-ci rencontre des obstacles.





Global Health Media

L'accueil du nouveau-né

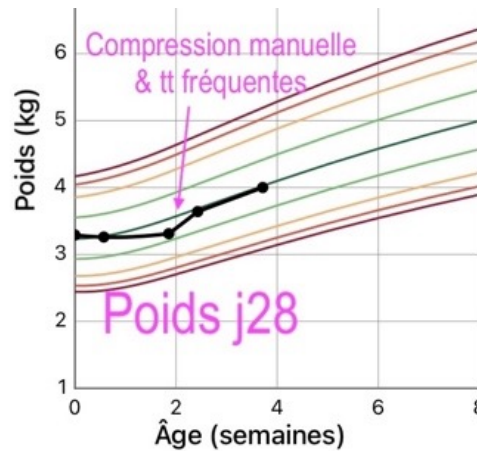
- ♥ Votre bébé est né avec des capacités extraordinaires pour trouver le sein et pour téter. Téter est sa première démarche vers son autonomie.
- ♥ Beaucoup de bébés s'en sortent très bien sans aide, surtout lorsqu'on leur permet de passer du temps ininterrompu sur la poitrine de leur mère juste après la naissance sans être dérangés. D'autres, et c'est tout à fait normal, ont besoin d'un petit coup de main afin de guider le sein bien au fond de leur bouche.



© Charlotte Yonge

ALLAITEMENT POUR TOUS – L'accompagnement dans l'allaitement maternel depuis 2003

Compression mammaire



Prise de sein profonde



Techniques pour réussir

quand l'allaitement ne coule pas de source.

1. Une prise de sein profonde : La tête inclinée légèrement, les joues collées, le nez dégagé et le menton enfoui. Les tétées, si la prise du sein est profonde, ne doivent pas faire mal.
2. Le drainage complet des seins nécessitera pour la plupart des mamans, la compression manuelle, jusqu'à ce que le bébé jouisse d'une mobilité de la langue et de la mâchoire complète.
3. La priorité est la prise de poids : Trouver sa propre courbe de 30g/jour en moyenne calculé depuis le poids de naissance est une priorité pour le bébé.
4. L'application « courbes de croissances OMS » est gratuite et vous permettra de suivre la bonne évolution de la prise de poids chez votre bébé.



SIGNES DE FAIM DE VOTRE BÉBÉ

PREMIERS SIGNES

Je commence à avoir faim



IL BOUGE



IL OUVRE SA BOUCHE



IL TOURNE LA TÊTE (CHERCHE)

SIGNES CLAIRS

J'ai vraiment faim



IL S'ÉTIRE



SES MOUVEMENTS SONT PLUS VIFS



IL MET LA MAIN EN BOUCHE

SIGNES TARDIFS

Je dois retrouver mon calme



IL PLEURE



IL EST AGITÉ



SA PEAU ROUGIT



APAISSER ET CONSOLER VOTRE BÉBÉ

Parlez-lui, mettez le en peau-à-peau, bercez-le, cajolez-le...

Les bébés tètent en grappe

entre 8 et 12 fois par 24h.

5. Les bébés tètent en grappe dans les périodes d'éveil. Entre 8 et 12 fois par 24h est le plus courant en France. Les tétées, si la prise du sein est profonde, ne doivent pas faire mal. Dans les pays anglo-saxon, les bébés tètent entre 10 et 16 fois par 24h. C'est peut-être pour cette raison que les taux d'allaitement au Québec et à 98% et à 99% en Colombie Britannique, au côté ouest du Canada.



la référence en allaitement



1 866 ALLAITE



Ligue La Leche



information@allaitement.ca



ligue_la_leche



Volume de l'estomac de bébé



6. Le lait maternel se digère en 30 minutes, les bébés ont besoin de doses de calories fréquemment. Jusqu'à ce que la prise de sein devienne profonde, le transfert du lait doit être assuré pour la plupart des mamans, avec une aide manuelle lors des tétées et les premiers jours, entre les tétées aussi. La norme biologique pour un bébé est d'être en contact continu avec le corps de sa mère, jour et nuit. Si vous êtes debout la journée, les bébés ont tout de même besoin du contact. La position grenouille convient à la plupart des bébés. Si ce n'est pas le cas, consultez votre chiropracteur pédiatrique dès que possible.



Vous pouvez aider votre bébé à obtenir tout le lait dont il a besoin.

C'est très simple et naturel

7. La compression manuelle est la technique ancestrale par excellence pour assurer le bon démarrage de l'allaitement, pour drainer un canal obstrué, éviter l'engorgement, pour prévenir une mastite, pour la pérennité de la production lactée et pour assurer le transfert du lait gras chez le bébé pendant la tétée.
8. Pour augmenter le transfert du lait pendant la tétée, appliquez la compression dès la fin des premières éjections. Vous verrez la déglutition ralentir mais n'attendez pas que bébé se fatigue.
9. Soutenir le sein en le levant un peu, ne pas le laisser s'affaisser, facilite l'écoulement de lait tout en permettant bébé d'obtenir une prise du sein profonde plus facilement.
10. Comprimer le sein, visant le palais (pas la langue) aidera bébé à placer le mamelon à l'arrière de sa bouche, où le tissu est mou.
11. En fonction de l'axe de la bouche, comprimez le sein en sandwich (horizontal) ou en tacos (vertical) pour faciliter une prise de sein profonde.



**Prise de sein
profonde**

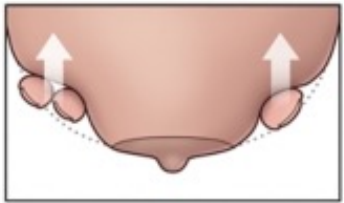


La technique est ancestrale, naturelle et simple

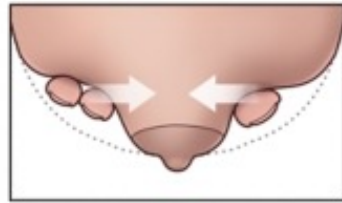
Concrètement, il s'agit d'un appui, sans jamais tirer sur le sein, ni l'éloigner de la paroi thoracique



1. Push in toward chest wall



2. Squeeze breast tissue



Images - Health Wise Medical Centre Calgary Alberta © 2018 Healthwise





**Le colostrum dans tous
ses états et couleurs,
même transparent.**





Extraire et donner son colostrum

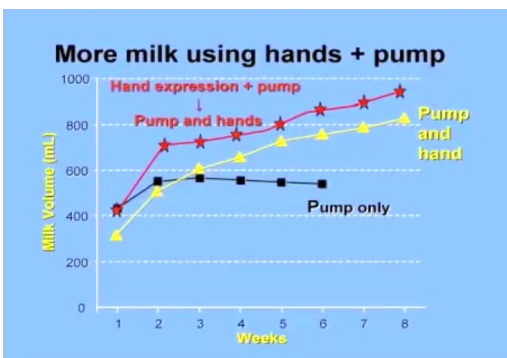


Pour assurer la prise du poids

votre bébé doit prendre les calories qu'il lui faut, très fréquemment.

12. **Les premiers jours**, si vous faites écouler le colostrum très fréquemment, votre production lactée viendra facilement, rapidement et en abondance. Le colostrum peut être donné à la cuillère ou avec une seringue. Avec l'arrivée du lait mature, entre j3 et J5 un tire-lait facilitera le prélèvement du lait. **Le DAL au sein permet le bébé de boire au sein, selon ses besoins**, malgré les problèmes de succion.
13. Le DAL au doigt sert aussi de rééducation de la mobilité linguale.





Pour assurer la prise du poids

votre bébé doit prendre les calories qu'il lui faut, très fréquemment.

14. Selon les études, le tire-lait Finesse d'Ameda pour un bébé né à terme ou une Elite pour un bébé né en avance, assure le prélèvement du lait plus profondément et en moins de temps que les tire-laits issus des fabricants de biberons. Si vous ne connaissez pas votre taille de tétérelle, demandez de l'aide.
15. Ajouter la compression manuelle lors de l'utilisation du tire-lait augmente le prélèvement du lait gras, qui est copieux dans les lobes à l'arrière de la glande mammaire.
16. Pour augmenter la production lactée, prélevez votre lait à l'aide de la compression manuelle entre **6 et 8 fois par 24h** pendant 15-20min. Évitez les tire-laits qui ne tirent que superficiellement.
17. Pour estomper l'effet d'un REF, seule la compression manuelle peut assurer le prélèvement du lait bien gras du fond de la glande mammaire.
18. Les études sur la production lactée nous soulignent l'importance du prélèvement du lait à réaliser fréquemment et en profondeur. Même avec un tire-lait de qualité supérieure, la compression manuelle est clé pour assurer une production lactée saine, facile et abondante.

Augmenter sa production lactée

Quel que soit la position,

votre bébé a besoin d'un appui sur tous les côtés pour pouvoir se regrouper.



Position nocturne



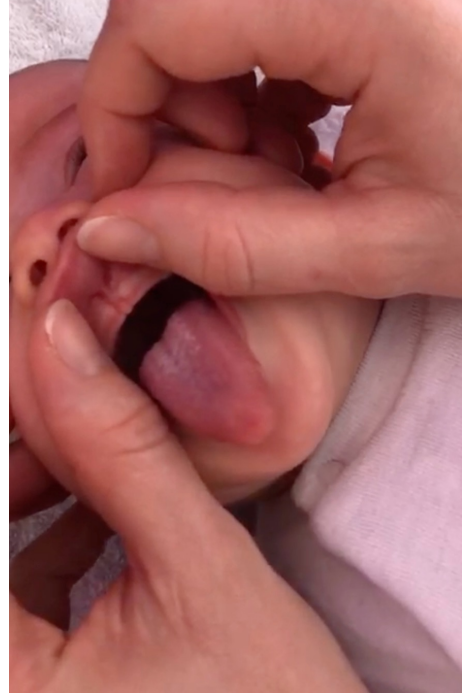
Ballon de rugby



Madone inversée

19. **Position assise : semi-inclinée**, bébé en ventre à ventre, les bras en madone inversé pour assurer l'inclinaison de la tête et l'ouverture de la mâchoire. Bébé peut être à l'horizontal, en biais, ou à la verticale sur vous. Utilisez les genoux contre vos bras pour aider le soutien du bébé.
20. **Position nocturne** : Maman allongée sur le côté, bébé face à elle, juste en dessous du sein. Faites bomber le sein pour permettre au bébé d'incliner sa tête et de bien ouvrir sa mâchoire. Comprimez le sein pour permettre une bonne bouchée de sein et appliquer la compression dès que la déglutition des 1ers jets ralentit. Assurer un appui dans le dos du bébé avec un drap de bain roulé en « boudin ».
21. **Position verticale/ballon de rugby** : faire téter dans un sling, écharpe ou Manduca, à hauteur des seins, permet la meilleure ouverture de la mâchoire possible et 360° de mobilité de la tête ainsi que faciliter la compression manuelle pour assurer le transfert du lait. Ballon de rugby en sling facilite au mieux la prise du sein.





L'extension linguale

22. L'extension linguale est importante pour assurer une tétée efficace, le bon drainage du sein et pour assurer le bon développement du palais, de toute la sphère maxillo-oro-faciale et pour drainer l'oreille interne. Les exercices d'assouplissement de la langue et des muscles de l'intérieur de la bouche ainsi que de la sphère maxillo-oro-faciale favorisent le bon développement d'une souplesse optimale. En stimulant la lèvre inférieure et en retroussant la lèvre supérieure, la langue devrait montrer une extension similaire à celle illustrée si elle est libre de tensions et de restrictions. Des mini-étirements doux et discrets réalisés par la maman ou le papa plusieurs fois par jour permettent une évolution vers une souplesse et une extension optimale, en parallèle avec les soins d'une thérapeute en soins manuels pédiatriques



Image: Global Health Media

GLOBAL
HEALTH
MEDIA





L'enveloppement facilite tout

Toujours!

23. Le contact corps à corps, enveloppé, permet au bébé d'économiser ses calories, de créer des connexions synaptiques, améliore la mobilité de la mâchoire, ce qui développe ses compétences dans la technique de succion. Être enveloppé, surtout lors de l'effort de la tétée, permet à votre bébé de se regrouper, se recentrer et se concentrer sur ses mouvements.



Le portage dans
tous ses états





Notre équipe pluridisciplinaire vous propose un accompagnement

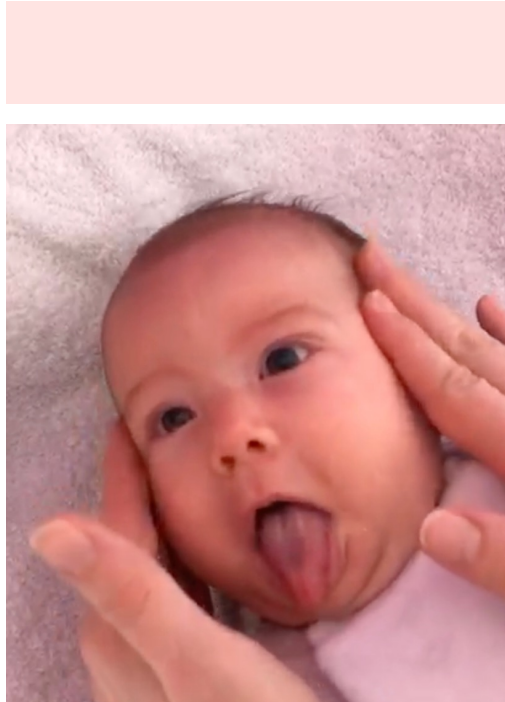
pour relâcher toutes les tensions et les restrictions

24. La chiropraxie pédiatrique en parallèle aux exercices d'assouplissement faites par les parents à la maison, permet la mobilisation des structures.





Exercices
d'assouplissement



La mobilité linguale est clé pour le capitale santé

25. Les exercices d'assouplissements des muscles de la langue, la mâchoire et la sphère maxillo-faciale sont très importantes et doivent être faits juste avant ou après le changement de la couche, à condition que bébé soit repu et que les exercices soient un jeu agréable pour lui.
26. Les bercements rythmiques apportent le relâchement des tensions dans la sphère maxillo-faciale, le bassin et dans les structures impliquées dans le processus de l'alimentation et l'élimination.





Frein de langue restrictif



Frein de lèvre supérieure restrictif

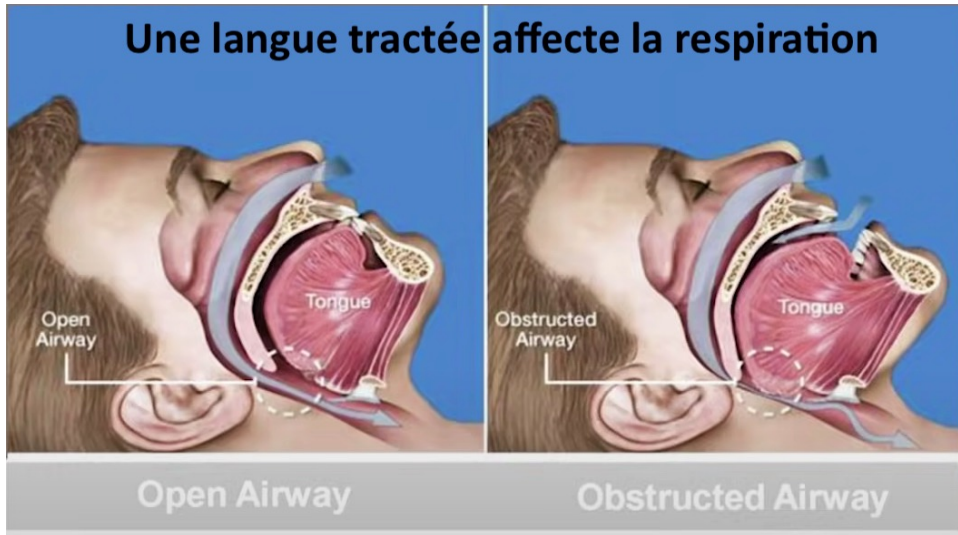
Si la cause sous-jacente s'avère être de la restriction d'un tissu conjonctif comme le frein lingual ou labial

la prise en charge commence avec les soins doux, manuels.

27. Pour traiter un ou des frein/s restrictifs, demandez les coordonnées d'un dentiste pédiatrique ou ORL formé et compétent.

A noter : les restrictions maxilo-oro-faciaux ne cause pas seulement un allaitement écourté mais aussi des troubles qui peuvent apparaître plus tard dans la vie de bébé : digestifs, mobilité, diversification alimentaire et respiratoires (comme apnée du sommeil), etc...

Une langue tractée affecte la respiration



DR Christian Guilleminault

Think differently.

« Si la langue est maintenue basse dans la cavité buccale, les mouvements sont limités. La langue ne peut pas modeler le palais et stimuler la croissance oro-faciale lors de la succion, de la déglutition, de la mastication, de la parole et de la respiration nasale. »



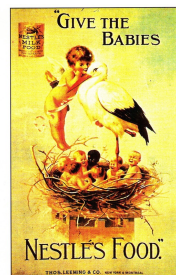
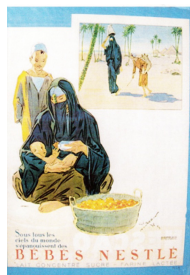


Eviter les tétines artificielles qui induisent une technique de succion qui nuit à l'allaitement

la prise en charge commence avec les soins doux, manuels.

27. Il est important d'éviter les tétines artificielles quelle que soit leur forme, biberon ou sucette, dans l'intérêt de protéger la technique de succion qui est spécifique au sein.
28. Boire au verre, à la pipette, la cuillère ou la seringue sans aiguille est possible dès la naissance.
29. Boire au verre est la norme lors de l'introduction des aliments de table, entre 6m et 12m selon les recommandations de l'OMS, rendant les biberons caducs.

Techniques qui nuisent à la succion et propagande des lobby des industries laitières



Récapitulatif

- ♥ Les bébés tètent en grappe lors des périodes d'éveil généralement entre 8 et 12 fois par 24h en France, entre 10 et 16 fois ailleurs.
- ♥ Si bébé tète sans problème et assure sa propre prise du poids, ne changez rien, laissez faire votre bébé.
- ♥ Assurer une prise de sein profonde dès la première ouverture de la bouche de votre bébé, en l'emmenant au sein, ne vous penchez pas en avant vers le bébé. La position semi-inclinée vous aidera.
- ♥ Assurer le prélèvement du colostrum toutes les 1-3 heures les trois premiers jours pour faciliter l'écoulement du lait pour votre bébé et vous assurer une production lactée abondante et facile.
- ♥ Lorsque votre lait mature arrive, assurez son prélèvement fréquemment et jusqu'au fond de la glande mammaire, à l'aide de la compression manuelle les premiers jours ou semaines.
- ♥ Un tire-lait de qualité comme le Finesse ou l'Elite, qui sont conçus pour à la mise en route de l'allaitement, vous sera utile à partir de votre première montée lactée entre j2 et j5. (Dès j1 si vous êtes séparée de votre bébé)
- ♥ Si bébé ne tète pas assez fréquemment ou efficacement pour s'emmener à sa propre courbe de poids OMS dans la première semaine, offrez votre bon lait exprimé après les tétées avec une cuillère, tasse, DAL au sein ou si les mises au sein ne sont pas possibles, avec le DAL au doigt.
- ♥ Si vos seins restent durs ou si le lait fuit, ne tardez pas à assurer le prélèvement jusqu'au fond de la glande mammaire à l'aide de la compression manuelle et d'un tire-lait électrique double pompage entre 6 et 8 fois par 24h.
- ♥ Si vous ne pouvez pas/ne voulez pas rester au lit les premiers 40 jours avec votre bébé, vous pouvez faciliter votre vie de jeune maman en faisant téter votre bébé dans un sling, écharpe de portage ou un Manduca, même des jumeaux.



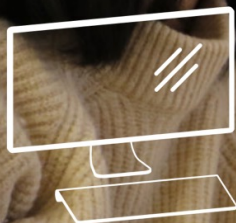
Ressources

1. [Tire-lait FINESSE, Elite à la location et ELVIE et kit DAL page directe vers le fournisseur.](#)
2. [Prise du sein \(Illustration à 1,59min\)](#)
3. [Lact-aid ou DAL artisanal, sondes d'alimentation CH5](#)
4. [Compression manuelle.](#)
5. [Positions d'allaitement](#)
6. [Le touché unique de la mère APT](#)
7. [Galactogènes vraiment galactogéniques](#)
8. [Fenugrec en poudre entre 2000 et 5000mg/jr & Galega & Chardon béni](#)
9. [Étude Hands on pumping Stanford. Comment assurer une production abondante et sans canaux obstrués.](#)
10. [Impact des restrictions maxillo-oro-faciales](#)
11. [La langue dans la respiration – Dr German Ramirez](#)
12. [La langue dans la respiration – Orthophoniste Charline Godefroy](#)
13. [LIPER démonstration bébé](#)
14. [LIPER animation](#)
15. [Boire au gobelet- nouveau-né](#)
16. [Diversification alimentaire OMS – Entretien Dr. A Cattané](#)
17. [Diversification alimentaire](#)
18. [Annuaire chiropracteurs pédiatriques recommandés par les mamans](#)
19. [Bercements rythmiques pour l'allaitement](#)
20. [Allaiter en portant bébé Play](#)
21. [Ring-sling 100% coton solide et doux.](#)
22. [DAL- Tout savoir sur les DAL.](#)
23. [Types de DAL selon besoin](#)
24. [Comment insérer le DAL lorsque bébé tête au sein](#)
25. [Mise en place d'une écharpe de portage à l'élasthanne](#)
26. [Insérer bébé dans l'écharpe de portage à l'élasthanne](#)
27. [Manduca pour un bébé de 3 mois.](#)
28. [Maman à la maison seule, active et allaitante](#)
29. [Écharpe de portage élasthanne offrant le plus de soutien possible pour une élasthanne : JPMBB-originale de Love Radius. \(Vinted ou le Bon coin\)](#)
30. [Le meilleure porte bébé physiologique préformée Manduca First \(Vinted ou le Bon coin\)](#)
31. [Vit D3+K MK7 20 000 UI Sunday Natural \(code réduction 10% : Yonge10\)](#)
32. [Royal NerFlor \(Probiotique à cellule souche humain\) N° Prescripteur : 70650 site](#)
33. [Nutrition maternel en cas de carences D3K ou le complexe des vit B.](#)
34. [Fer et zinc chélaté - Nutrixeal](#)
35. [FORUM des mamans LLLFrance.org](#)
36. [RÉUNIONS allaitement en ligne \(gratuites\)](#)
37. [RÉUNIONS allaitement en présentielle](#)
38. [Groupe discussion tire-allaitement](#)



Consulter pour creuser.

Des consultations où que vous soyez



Consultations à distance



Consultations à mon cabinet à Paris



Consultations à votre domicile



Le rôle et les devoirs d'une IBCLC.

Liste non exhaustive du rôle et des devoirs de votre consultante en lactation IBCLC :

1. Recueillir les antécédents pour ce qui concerne la lactation.
2. Identifier les événements, avant la conception, pendant la grossesse pendant le travail et à l'accouchement, qui peuvent avoir un effet négatif sur l'allaitement.
3. Effectuer des évaluations complètes de la mère, de l'enfant et de l'allaitement en lien avec la lactation humaine.
4. Evaluer l'anatomie buccale, les réponses neurologiques et les réflexes du nourrisson.
5. Evaluer le transfert du lait lors de la tétée.
6. Informer la mère et sa famille sur l'extraction manuelle de son lait et lui montrer comment la pratiquer.
7. Elaborer et mettre en œuvre un plan d'alimentation individualisé en consultation avec le client.
8. Travailler en collaboration avec l'équipe pluridisciplinaire pour fournir des services coordonnés aux clients et aux familles.

