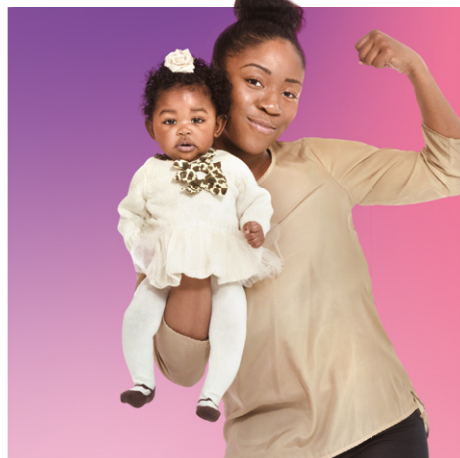




Où trouver quoi?

6

Avant la naissance 6

L'allaitement, pour bien démarrer dans la vie 6

Le lait maternel – un super-aliment 6

Bien se préparer à l'allaitement 7

8

Suite à la naissance 8

Les premières heures comptent 8

La composition unique du lait maternel 9

C'est important au cours des premiers jours 10

Mettre le bébé au sein et l'en retirer 11

Positions d'allaitement 14

Instructions pour le massage mammaire 16

Expression manuelle du lait maternel 17

18

Problèmes d'allaitement 18

Trop peu de lait 18

Engorgement et inflammation du sein 20

Mamelons irrités 20

Le bébé faible et somnolent 21

Perturbation du comportement de succion 21

22

Tirage 22

Tirer son lait en toute sérénité 22

La procédure de tirage 23

Tirage dès la naissance 24

Choisir la taille de tétérrelle adaptée 24

Quel est le tire-lait qui me convient? 25

Tirage simultané des deux seins 26

L'expression directe (Hands-on-Pumping) 26

Comment bien conserver mon lait maternel? 27

Décongeler et réchauffer le lait maternel 27

Allaitement et travail 28

24

Où obtenir de l'aide? 29

Produits d'allaitement Ardo 30





Toutes nos félicitations pour ton bébé!

Tu t'apprêtes à entrer dans une nouvelle phase de ta vie et tu vas te poser certaines questions, notamment autour de l'allaitement.

L'allaitement est quelque chose de complètement naturel, mais il s'agit cependant d'un processus qui doit être appris – par la mère et son bébé. Et Ardo aimerait t'y aider.

Retrouve dans ce guide des informations autour de l'allaitement, de précieux conseils pour bien démarrer et surmonter les problèmes liés à l'allaitement tout en apprenant bon nombre de choses sur le tirage.

Retrouve aussi toutes les infos sur www.ardo.ch.

L'équipe Ardo

Ce guide a été réalisé en coopération étroite avec la maternité de l'hôpital cantonal de Lucerne.

 **luzerner kantonsspital**
NEUE FRAUENKLINIK LUZERN

Avant la naissance

L'allaitement, pour bien démarrer dans la vie

Le lait maternel est sain, pratique, disponible à tout moment, toujours à la bonne température, facile à digérer et ne coûte rien. L'allaitement est bon pour l'environnement car il ne produit aucun déchet.

L'allaitement a de nombreux atouts – pour le bébé et sa mère

L'allaitement réduit le risque pour le bébé de souffrir d'otites de l'oreille moyenne, d'infections des voies respiratoires ou intestinales ainsi que de diabète. Le risque d'allergie peut être réduit de 50% si le bébé est allaité de manière exclusive pendant ses 6 premiers mois. Les bébés allaités présentent aussi un risque inférieur de souffrir de surpoids, de problèmes cardiovasculaires, comme de l'hypertension et ils présentent plus rarement un diabète.

Les hormones d'allaitement stimulent le rétrécissement de l'utérus jusqu'à atteindre sa taille normale et réduisent les pertes de sang ainsi que le risque d'infection utérine après la naissance. Des études l'ont par ailleurs confirmé : l'allaitement réduit la fréquence du cancer du sein, de l'utérus et des ovaires et diminue le risque d'infarctus du myocarde.

Le lait maternel – un super-aliment

Le lait maternel contient beaucoup d'anticorps et autres importants composants qui protègent ton bébé des maladies. Pendant les premiers jours de la vie de ton bébé, ton lait maternel contient un nombre particulièrement important de substances immunitaires qui revêtent la paroi intestinale de ton bébé et le protègent contre les infections, stabilisent la glycémie, et bien plus encore. Le lait initial est appelé «colostrum» – il s'agit d'un lait jaune, épais et facile à digérer.

Il est parfois recommandé aux femmes enceintes présentant un diabète gestationnel de recueillir leur colostrum au cours des dernières semaines précédant la naissance (à partir de la semaine de grossesse 37), de le congeler et de l'emmener en clinique. Cela permet la stabilisation de la glycémie du bébé après la naissance.

Au fur et à mesure de la croissance du bébé, le lait maternel s'adapte aux changements de ses besoins et sa composition évolue en permanence – en fonction de l'âge du bébé, de l'heure de la journée et de la tétée. Sa composition change même au cours d'une tétée : au début, le lait est plutôt aqueux et étanche la soif de ton bébé, puis il prend une teinte blanche à crème et contient bien plus de graisses qui servent à apaiser sa faim.

Le lait maternel contient tout ce qui est nécessaire à la croissance optimale du bébé : glucides, lipides, protéines, vitamines, minéraux et oligo-éléments. Il satisfait par ailleurs l'ensemble des exigences hygiéniques.



Bien se préparer à l'allaitement

Tes seins évoluent au cours de la grossesse. Ils grossissent, deviennent plus lourds et aussi plus sensibles. Le tissu glandulaire qui sert ultérieurement à produire le lait maternel commence à se développer. L'aréole s'agrandit et devient foncée, ce qui aide le bébé à trouver le sein plus facilement à la naissance.

La taille du sein n'a aucune influence sur la capacité d'allaitement ultérieur. Les femmes aux petits seins peuvent aussi allaiter avec succès.

Tu ne dois pas préparer tes seins et tes mamelons à l'allaitement. Il est important de mettre ton bébé au sein de manière optimale après la naissance et de savoir que tes seins produisent du lait maternel selon l'offre et la demande (plus le bébé est mis au sein et plus tu produiras de lait).

Il est néanmoins utile de contrôler la forme de tes mamelons. Comprime doucement ton sein près du mamelon. Si tes mamelons ne ressortent pas (mamelons rentrés) ou restent plats (mamelons plats), le bébé pourra avoir des difficultés à prendre le sein. En cas de doute, contacte une consultante en allaitement et en lactation ou une sage-femme.



Les mamelons doivent ressortir pour permettre à ton bébé de pouvoir prendre le sein sans problème.

Suite à la naissance

Les premières heures comptent

Après l'accouchement, ton bébé t'est posé sur la poitrine nue ou tu peux le prendre toi-même dans tes bras. Attends et aie confiance: la plupart des bébés cherchent et trouvent le sein sans aide extérieure. Même si tu donnes naissance à ton bébé par césarienne, bon nombre d'hôpitaux te permettent néanmoins de poser directement ton bébé sur ta poitrine afin de pouvoir lui souhaiter la bienvenue de la meilleure façon qui soit.

La mise au sein au cours des premières heures suivant la naissance est très importante pour la relation d'allaitement. Il stimule les réflexes naturels de

fouissement et de succion du bébé et stimule ainsi une production de lait accélérée et meilleure, ce qui à son tour offre des conditions optimales pour un allaitement prolongé.

Ce premier contact est un important événement pour toi et ton bébé. Vous développez un lien étroit, que l'on appelle aussi «bonding». Prends ton temps et savoure ces premières heures inoubliables en qualité de parents.

En cas d'impossibilité d'établir un tel lien (par ex. chez les prématurés), la phase initiale peut à tout moment être rattrapée. Pose ton bébé sur ta poitrine nue pendant plusieurs heures. Le partenaire peut lui aussi profiter de ce contact naturel et intime.



La position du kangourou: le contact naturel et tendre, également chez les prématurés.



La composition unique du lait maternel

Dès la 20^e semaine de grossesse, les seins produisent du lait initial (colostrum). Dès que ton bébé tète le sein, tes seins produisent du lait initial. La montée de lait initiale se produit quelques jours après l'accouchement et elle caractérise le passage du lait initial au lait maternel. Les seins grossissent et deviennent plus lourds. Ils sont parfois durs et douloureux.

Voici comment prévenir les seins durs:



- allaite au cours des premières heures après l'accouchement;
- masse-toi doucement les seins avant chaque allaitement;
- allaite fréquemment et à intervalles réguliers.

Les mesures suivantes peuvent être utiles en cas de seins douloureux:

- allaite fréquemment et à intervalles réguliers;
- vide ton sein à l'aide d'un tire-lait;
- exprime brièvement du lait avant d'allaiter afin de diminuer la tension;
- un bref tirage avant l'allaitement te permet d'assouplir ton aréole et de diminuer la tension exercée sur cette dernière; ton bébé peut ainsi mieux saisir le sein et le vider;
- applique une compresse froide après l'allaitement;

- en cas de gonflement important dans la région de l'aréole, il est utile de doucement exercer une pression du bout des doigts autour du mamelon en direction de la cage thoracique.



Deux hormones d'allaitement sont principalement responsables de la production de lait: la prolactine qui stimule la production de lait maternel par les glandes mammaires et l'ocytocine qui est l'hormone de l'éjection du lait et permet à ce dernier de s'écouler.

Divers sentiments comme la peur et le stress peuvent bloquer le réflexe d'éjection du lait. Essaie de garder ton calme et de te faire confiance ainsi que de faire confiance à ton bébé. La détente, la chaleur et un contact cutané prolongé aident à stimuler le flux du lait.

Au début d'une tétée, la succion du bébé est rapide et la force d'aspiration faible. Il déclenche ainsi le réflexe d'éjection et le lait nourrissant commence à s'écouler.

Voilà à quoi reconnaître le réflexe d'éjection du lait:

- l'autre sein commence à couler;
- tu ressens une sensation de chaleur et de picotement ou des élancements dans les seins;
- ton bébé commence à téter plus lentement et avec plus d'intensité; ses bruits de déglutition réguliers sont nettement audibles.

C'est important au cours des premiers jours

Ton bébé et toi-même faites toujours mieux connaissance et vous exercer ensemble à l'allaitement. Nous te recommandons de rester jour et nuit avec ton bébé. Cela te permet de faire pleinement connaissance avec lui, d'observer ses signes de faim et de le mettre au sein avant qu'il ne connaisse de pleurer.

Tes seins produisent autant de lait que ton bébé a besoin. Allaites toujours ton bébé lorsqu'il a faim. Il est normal d'allaiter ton bébé 8 à 12 fois par jour au cours des premiers jours. Il tétera et sera aussi éveillé la nuit. Le rythme des tétées change au fur et à mesure du développement du bébé: ton bébé veut parfois être allaité plus souvent à certains moments, ce qui stimule naturellement la production de lait. Ce phénomène est appelé le «clusterfeeding». Après quelques jours, tes seins s'adaptent à l'augmentation des besoins.

La durée d'allaitement est comprise entre quelques minutes à 20 minutes par sein. S'il est rassasié après avoir pris un sein, donne-lui d'abord l'autre sein lors de la tétée suivante. A l'âge de 2 à 4 mois, le bébé tète plus efficacement et la durée d'une tétée est plus courte.

Les signes de faim du bébé:

- il se lèche les lèvres;
- il claque ses lèvres (bruit de ventouse);
- il cherche ton sein;
- il suce ses doigts/sa main;
- il tire la langue;
- il geint ou fait d'autres bruits;
- il pleure (signe tardif).





Mettre le bébé au sein et l'en retirer

Il existe plusieurs manières de mettre ton bébé au sein. Tu peux laisser ton bébé prendre le sein lui-même (allaitement intuitif) ou le soutenir activement lors de la mise au sein.

Allaitement intuitif/position d'allaitement ventrale

Ton bébé se trouve à plat ventre sur ta poitrine. S'il a faim, il commencera automatiquement à chercher le sein et prendra le sein lui-même après quelques tentatives. La position de ton bébé peut varier. Il peut se trouver dans la longueur, perpendiculairement à toi ou en biais.



Mettre au sein activement

Maintenir le sein

Tu peux aider activement ton bébé à prendre le sein. Tiens ton sein avec ta main libre de façon à ce que quatre doigts le soutiennent bien en dessous. Le pouce est placé au-dessus de l'aréole.



Si le sein est tendu et si ton bébé a des difficultés à prendre du tissu mammaire en bouche, il peut être utile de tirer la peau légèrement vers l'avant. L'aréole s'assouplit et facilite la mise au sein du bébé.



Mettre le bébé au sein



Positionne ton bébé de manière à orienter le mamelon vers son nez. Sa tête est légèrement inclinée en arrière. Le menton et la lèvre inférieure touchent le sein.



Ton mamelon touche la lèvre supérieure du bébé. Il ouvre alors tout grand la bouche.





Lorsque la bouche du bébé est grande ouverte, amène le bébé rapidement mais doucement. Ton bébé prend le mamelon et une grande partie de l'aréole en bouche. Les lèvres inférieure et supérieure sont retroussées; le menton et la pointe du nez touchent le sein.

Tu peux aider ton bébé à saisir davantage de tissu mammaire en poussant le sein légèrement dans sa bouche avec ton pouce.

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



- son oreille, son épaule et sa hanche sont alignées et le bébé est orienté vers toi;
- la bouche du bébé se trouve à la hauteur de ton mamelon;
- la pointe du nez et le menton touchent ton sein;
- les lèvres inférieure et supérieure sont retroussées vers l'extérieur;
- les bras de la mère sont sur un support et ses épaules sont détendues.

Si une douleur intense survient au début, il est possible que le bébé soit mal positionné. Retire-le du sein et recommence.

Retirer doucement le bébé du sein

Libère le vide créé par la succion avant de retirer ton bébé du sein en introduisant doucement un doigt entre le sein et les commissures des lèvres. Si ton bébé est rassasié, il lâchera la plupart du temps le sein de lui-même.



Positions d'allaitement

Il est essentiel que tu trouves une position confortable et décontractée. Dans les premiers temps, un coussin d'allaitement sur les genoux est très utile. Il est recommandé de changer la position d'allaitement au cours de la journée afin de soulager les mamelons et de vider le sein de manière uniforme.

La position en berceuse classique

Le bébé se trouve dans ton bras, de côté, de manière à ce que son corps soit entièrement tourné vers toi. Ta main soutient ses fesses. Une position d'allaitement facile à domicile et aussi pratique en déplacement.





Allaiter allongée



Ton bébé et toi êtes couchés de côté, ventre contre ventre. Cette position d'allaitement est particulièrement recommandée la nuit, après une lésion obstétricale ou si tu souhaites te reposer lorsque tu allaites pendant la journée.

La position en berceuse modifiée



Dans cette position, ton bébé se trouve dans ton bras, de côté, son corps est entièrement tourné vers toi. Ton avant-bras le soutient et sa tête repose dans ta main.

La position face à face



Le dos de ton bébé repose sur ton avant-bras. Tu lui soutiens la tête avec la main et ses petites jambes sont tendues vers l'arrière. Un coussin soulage ton bras.

Dans cette position, tu peux diriger délicatement la tête de ton bébé vers ton sein et bien évaluer la succion. Cette position d'allaitement convient particulièrement bien aussi pour allaiter des jumeaux, des prématurés, après une césarienne ou si le bébé est enrhumé et en cas d'engorgement au niveau de l'aisselle.

Instructions pour le massage mammaire

Traite tes seins avec douceur et évite de frotter la peau en les massant. Un massage des seins ne saurait jamais être douloureux. Veille à te laver soigneusement les mains avant de te masser les seins.

Massage selon Plata Rueda

Cette méthode convient à un bref massage avant l'allaitement ou le tirage.

Prends ton sein entre tes mains placées à plat en position horizontale et masse le tissu glandulaire.



Répète ensuite ce procédé en prenant ton sein entre tes mains placées à la verticale.



Massage selon Marmet

Le massage selon Marmet a une influence positive sur l'écoulement de ton lait, stimule la production surtout lors du tirage et soulage les désagréments liés à un éventuel engorgement, etc.



Une main soutient le sein. Tu peux masser le tissu glandulaire en effectuant des mouvements circulaires avec le bout de trois ou quatre doigts de l'autre main posés à plat. Déplace ensuite tes doigts de 2 à 3 cm et répète l'opération jusqu'à ce que tu aies massé tout le sein.



Expression manuelle du lait maternel



1. Masse ton sein selon la technique de Marmet.
2. Caresse doucement ton sein en partant de la base du sein puis en passant sur le mamelon. Tu peux ainsi induire un écoulement de lait.



3. Place le pouce et les doigts parallèlement à l'arrière du mamelon.
4. Appuies légèrement en direction de la cage thoracique.



5. Exerce ensuite une légère pression du pouce et des doigts vers l'avant en direction du mamelon sans tirer sur la peau.
6. Tu peux vider ton sein en répétant rythmiquement les étapes 3 et 4.

Problèmes d'allaitement

Trop peu de lait

Les jeunes mères s'inquiètent souvent de savoir si elles produisent suffisamment de lait maternel. Lors que le bébé est en bonne santé, grandit bien et prend du poids, tout va bien. Tes seins produisent en fonction de l'offre et de la demande et lorsque tu allaites ton bébé selon ses besoins, tu produiras par toi-même la quantité de lait maternel qui convient.

Signes qui indiquent que ton bébé a bu suffisamment de lait maternel:

- Prise de poids par semaine:
env. 170 à 330 grammes entre 0 et 2 mois;
env. 110 à 220 grammes entre 2 et 4 mois;
Le poids à la naissance est à nouveau atteint dans les 10 jours qui suivent la naissance.
- après l'allaitement, le bébé est satisfait et détendu, sa bouche est humide et les seins sont plus souples.
- les langes de ton bébé sont mouillés 5 à 6 fois par jour, dont au moins 3 contiennent des selles au cours des 4 à 6 premières semaines;
- des bruits de déglutition réguliers se font entendre au cours de l'allaitement.

Il n'est donc pas nécessaire de donner une nourriture supplémentaire pour nourrir ton bébé (ce qui entraînerait une diminution de ta quantité de lait, car la demande est alors réduite).

Il est néanmoins possible que ton bébé ne soit pas rassasié car il connaît une poussée de croissance. Cela se produit

souvent entre le 8^e et le 10^e jour, à la 5^e ou la 6^e semaine et entre le 3^e et le 4^e mois. Le bébé demande alors bien plus souvent le sein, ce qui augmente naturellement la production de lait. Après quelques jours, ton rythme d'allaitement se sera normalisé.

Conseils pour accroître ta quantité de lait:



- **Mise au sein plus fréquente:**
après 48 heures de mise au sein plus fréquente, la production de lait s'est généralement à nouveau adaptée à la demande accrue.
- **Changement de côté plus fréquent:**
laisse boire ton bébé des deux côtés à chaque repas. Pour un vidage encore meilleur des deux seins, alterne à plusieurs reprises entre les deux côtés (allaitement «ping-pong»).
- **Contact peau à peau prolongé:**
libération des hormones prolactine et ocytocine, ce qui stimule la production de lait.
- **Prendre soin de soi:**
veille à adopter une alimentation suffisante et équilibrée, bois suffisamment et accorde-toi des pauses.
- **Tirage après l'allaitement:**
un vidage intégral des seins permet de produire plus de lait.
- **Massages des seins:**
avant et après le tirage
- **Power Pumping:**
tirage fréquent en une heure

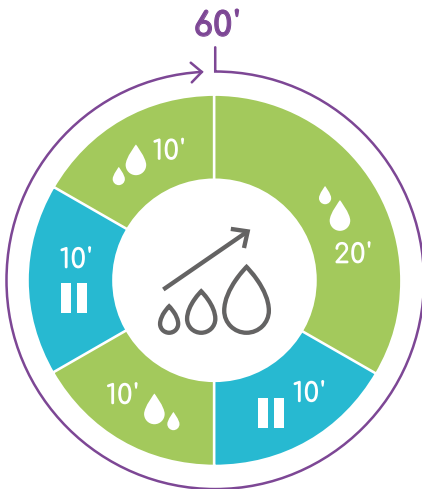


Power Pumping

Le Power Pumping imite le clusterfeeding naturel d'un bébé (allaitement naturel associé à de courtes pauses).

Ardo Alyssa est le premier tire-lait au monde équipé d'un programme Power Pumping automatique. Il s'agit d'un tirage en alternance prédéfini d'une heure, composé de:

- 20 minutes de tirage
- 10 minutes de pause
- 10 minutes de tirage
- 10 minutes de pause
- 10 minutes de tirage



Les brèves pauses entre les séances de tirage et chaque nouvelle stimulation permettent d'augmenter le taux de prolactine (hormone de la production du lait) et ainsi stimulent la production de lait.

Nous recommandons de procéder à un bref massage des seins avant chaque nouveau tirage.

En cas de doute et si tu ne sais pas si tu dois prévoir une ou plusieurs sessions de Power Pumping par jour, contacte une sage-femme ou une consultante en allaitement. Elle pourra te dire le rythme qui convient le mieux à ta situation.



Certaines mères parviennent à très rapidement augmenter leur quantité de lait dans le cadre du Power Pumping. Chez d'autres, un changement peut prendre jusqu'à deux semaines. Il est important que tu trouves l'approche qui te convienne et de ne pas te mettre la pression.

Engorgement et inflammation du sein

Pendant toute la période de l'allaitement, surtout pendant les semaines qui suivent votre retour à la maison, il peut arriver après l'allaitement que tes seins soient durs et douloureux et que tu ressenties comme un état grippal (fatigue, courbatures, maux de tête). Ces symptômes indiquent un engorgement.

Les mesures suivantes peuvent être utiles:



1. stimule l'écoulement du lait en appliquant une compresse chaude et humide sur tes seins pendant 10 minutes environ avant l'allaitement;
2. place ton enfant de manière à ce que son menton pointe en direction de l'induration;
3. masse doucement les endroits durcis pendant l'allaitement;
4. si ton sein reste dur après l'allaitement, exprime du lait avec un tire-lait doux (par ex. Ardo Alyssa Double) et masse en même temps les endroits durcis;
5. après l'allaitement/le tirage, rafraîchis tes seins pendant 20 minutes environ en appliquant une compresse froide;
6. repose-toi suffisamment, idéalement en t'allongeant au lit avec ton bébé. Bois beaucoup.

Si les symptômes ne disparaissent pas au bout de quelques heures ou si tu as de la fièvre, contacte un professionnel, en raison du risque d'inflammation du sein. Contrairement à ce que l'on pensait autrefois, il faut continuer d'allaiter en cas d'inflammation du sein ou de prise d'antibiotiques.

Mamelons irrités

Il est normal que les mamelons soient sensibles pendant les 3 ou 4 jours qui suivent la naissance.

Mais si les douleurs persistent ou que les mamelons sont irrités, gercés, couverts de croûtes ou qu'ils saignent, le problème vient généralement d'une position incorrecte au sein.

Les mamelons irrités sont très douloureux. C'est la raison pour laquelle il faut te faire conseiller dès que possible par une spécialiste en allaitement.

Les mesures suivantes peuvent être utiles:



- analyser les causes et les corriger, par ex. en positionnant le bébé correctement;
- mettre le bébé d'abord au sein le moins douloureux;
- une mise au sein plus fréquente et plus courte s'avère plus douce que de longues pauses;
- choisir différentes positions d'allaitement;
- appliquer des compresses pour les mamelons pour stimuler la régénération naturelle, comme Ardo Care Compresses;
- utiliser une crème pour mamelons, comme Ardo Care Lanolin ou l'alternative végétalienne Ardo Care Balm;
- thérapie laser à faible puissance, comme avec Solardo;
- interrompre l'allaitement et tirer son lait doucement. Commencer par un vide à peine perceptible et un faible cycle qui peuvent être ajustés à ta propre sensibilité avec beaucoup de précaution.



Le bébé faible et somnolent

Certains bébés sont trop faibles pour téter efficacement et s'endorment pendant l'allaitement. Il est alors important que ces bébés reçoivent beaucoup de lait sans avoir à dépenser beaucoup d'énergie. Pour cela, il peut être utile de tirer le lait de l'autre sein simultanément lors de l'allaitement de manière à ce que le lait coule mieux. Alternativement, tu peux placer le bébé en position d'allaitement ventrale en laissant un grand contact peau à peau. Il est souvent utile de donner au bébé un peu de lait maternel exprimé en utilisant une seringue afin de stimuler la succion. Tu peux aussi aider ton bébé à activement prendre le sein :

- place le bébé en position latérale; Soutiens bien ton dos. Veille à ce que la plante des pieds du bébé puisse trouver appui et qu'il ait la possibilité de saisir tes doigts, par exemple, avec ses mains;
- soutiens le sein pendant toute la tétée;
- au début et dès que les bruits de déglutition se raréfient, comprime ton sein. Pour cela, tiens le sein très en arrière à sa base et appuies sur ton sein avec l'index et le pouce doucement et sans induire de douleur afin de faire couler le lait.

Perturbation du comportement de succion

La succion au sein est radicalement différente de la succion à la tétine artificielle, ce qui entraîne une perturbation du comportement de succion chez certains bébés. Ces bébés ne peuvent plus téter efficacement ou plus du tout au sein après avoir tété une tétine artificielle ou une sucette, ce qui a un effet négatif sur la régulation de l'offre et de la demande.

C'est la raison pour laquelle on renonce à la sucette et la tétine artificielle au cours des 4 à 6 premières semaines pendant lesquelles la production de lait se développe.



Pour toute question ou demande d'assistance, adresse-toi à une consultante en allaitement, une sage-femme ou un autre professionnel de confiance.

Tirage

Tirer son lait en toute sérénité

L'idée de recourir à un tire-lait peut dans un premier temps paraître étrange. Mais tu remarqueras qu'un tire-lait peut s'avérer utile dans bon nombre de situations et t'offrir une aide précieuse dans le cadre de l'allaitement. Raisons pour lesquelles les mères tirent leur lait:

- pour nourrir leur bébé prématuré;
- pour stimuler la production de lait;
- en cas d'engorgement, d'inflammation du sein ou de mamelons irrités;
- en cas de mamelons plats et rentrés;
- pour disposer d'une certaine réserve et gagner en flexibilité au quotidien/ au travail.

Mais le lait ne coule parfois pas tout de suite. Divers sentiments comme la peur et les douleurs peuvent bloquer le réflexe d'éjection du lait. Ce réflexe peut toutefois être stimulé par les mesures suivantes:

- une position confortable pendant le tirage du lait;
- se détendre et penser à son bébé ou regarder sa photo;
- tirer son lait à proximité du bébé;
- écouter une musique harmonieuse;
- effectuer un bref massage mammaire (Plata Rueda) avant chaque tirage;
- appliquer une compresse chaude sur le sein avant le tirage;
- avant la pose, chauffer l'entonnoir de la tétérelle.





La procédure de tirage

Tirer son lait ne doit en aucun cas être douloureux.



1. Lave-toi soigneusement les mains.
2. Prépare ton tire-lait et le set pour tire-lait.
3. Installe-toi confortablement dans un endroit calme et prépare-toi une boisson à proximité.
4. Effectue un massage mammaire (selon la méthode Plata Rueda).



5. Centre la tétérèlle et maintiens le set pour tire-lait à la tétérèlle pendant le tirage. La tétérèlle doit être étanche, n'exerce pas de forte pression sur le sein.

6. Allume le tire-lait et règle la puissance d'aspiration (vide) et la fréquence d'aspiration (cycle) de manière à ce que le tirage soit agréable.



7. Masse ton sein pendant le tirage.
8. Tire ton lait en alternant le sein droit et le gauche. Entre les deux, tu peux faire une pause, boire quelque chose et masser brièvement ton sein.
9. Eteins le tire-lait, retire le set et nettoie-le en suivant le mode d'emploi.

Un vide élevé ne permet pas forcément d'obtenir davantage de lait, mais peut irriter les mamelons.

Tirage dès la naissance

Lorsque le bébé est séparé de sa mère ou que l'allaitement ne fonctionne pas, il est judicieux de tirer son lait au cours des 6 heures qui suivent la naissance si possible ou dès que tu t'en sens capable.

Au cours des 12 ou 24 premières heures, il est aussi possible d'exprimer du colostrum à la main avant tout tirage. Tu peux ensuite faire boire ce précieux lait initial à ton bébé avec une cuillère ou une seringue.

Ne sois pas triste si tu ne réussis à exprimer que quelques gouttes de lait au cours des jours qui suivent la naissance. Pendant cette phase, le tirage sert surtout à stimuler le sein de manière à ce qu'il reçoive le signal de produire du lait.

Tire ton lait si possible 8 fois par jour (24 heures). Accorde-toi une pause de 5 à 6 heures pendant la nuit, sauf si tu produis beaucoup de lait en raison du risque d'engorgement.

Il est plus efficace de tirer son lait plus fréquemment que de prolonger le temps de pompage.

Choisir la taille de téterelle adaptée

La taille optimale de la téterelle joue un rôle important pour un tirage réussi.



La taille des téterelles est correcte quand:

- le lait coule et le sein entier devient bien souple après le tirage;
- l'entonnoir ne contient pas de tissu de l'aréole (seul le mamelon se trouve dans l'entonnoir);
- le mamelon peut suivre les mouvements rythmiques du tire-lait et un espace d'env. 2 mm subsiste entre l'entonnoir et le mamelon.

Il peut néanmoins s'avérer utile chez certaines femmes que le mamelon touche la paroi de l'entonnoir. Dans ce cas, applique de la lanoline sur l'entonnoir, comme de la crème Ardo Care Lanolin. Teste la variante avec laquelle tu peux tirer plus de lait sans endolorir tes mamelons.

Le diamètre du mamelon peut être mesuré à l'aide d'une règle au niveau de la zone de transition entre l'aréole et le mamelon. Ardo propose des téterelles et des embouts de téterelle avec les tailles suivantes: 18 mm, 22 mm, 26 mm, 28 mm, 31 mm, 36 mm.



Quel est le tire-lait qui me convient?

En principe, on distingue les tire-lait manuels des tire-lait électriques. Si tu tires fréquemment ton lait, il est recommandé d'utiliser un tire-lait électrique. Pour un usage occasionnel, un tire-lait manuel suffit. Le tire-lait Ardo Carum peut être loué en hôpital, en pharmacie et auprès des spécialistes. En cas d'usage prolongé, il peut s'avérer tout à fait judicieux d'acquérir un tire-lait électrique complet, comme Ardo Alyssa Double.



ardo alyssa double
Tire-lait électrique double pompage

Critères pertinents dans la sélection d'un tire-lait:

- **Efficacité:** combien de temps et d'efforts souhaites-tu consacrer au tirage?
- **Application:** le tire-lait est-il simple à utiliser?
- **Flexibilité:** le tire-lait est-il compact? Est-il équipé d'une batterie rechargeable intégrée?
- **Sécurité:** le tire-lait offre-t-il le maximum de sécurité et d'hygiène, grâce à un système de tirage fermé comme la technologie «Vacuum Seal»?
- **Réglages:** est-il possible de régler le vide (puissance d'aspiration) et le cycle (fréquence d'aspiration) de manière individuelle (en mode de stimulation et d'expression)?
- **Particularités:** existe-t-il d'autres fonctions qui pourraient t'aider? Comme un programme d'augmentation de la quantité de lait, la sauvegarde de la séquence de tirage ou la liaison avec une appli?



ardo calypso double plus
Tire-lait électrique double pompage



ardo amaryl start
Tire-lait manuel

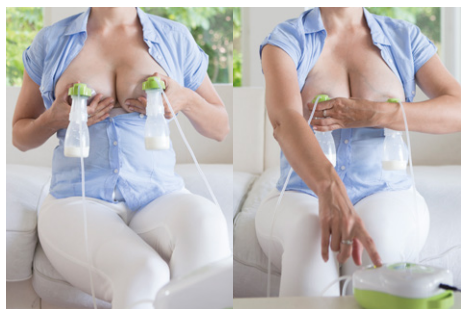


ardo carum
Tire-lait pour les maternités et la location

Tirage simultané des deux seins

Le double pompage correspond de manière générale au tirage à l'aide d'un seul set pour tire-lait.

Pour régler la puissance et la fréquence d'aspiration, tiens brièvement un set pour tire-lait avec ton avant-bras.



Il est aussi possible de fixer les sets pour tire-lait à l'aide d'un soutien-gorge de tirage afin d'avoir les deux mains libres.



L'expression directe (Hands-on-Pumping)

Cette méthode permet non seulement d'accroître la quantité de lait, mais aussi d'accroître sa teneur en matières grasses.



Tire ton lait avec un set pour tire-lait double et masse-toi le sein en même temps. Poursuis jusqu'à ce que la quantité de lait qui coule soit très faible.



A la fin, vide le sein manuellement dans une tétérelle ou tire le lait d'un sein à la fois en le massant en même temps.



Comment bien conserver mon lait maternel?

Le lait maternel se conserve d'autant plus longtemps qu'il est tiré dans des conditions hygiéniques. Pour cela, il est particulièrement indiqué d'utiliser des sachets pour lait maternel. Il est préférable de tirer, réfrigérer puis immédiatement congeler chaque portion (60 à 120 ml) séparément.



Pouvant être empilés, les sachets pour lait maternel Ardo Easy Store permettent un faible encombrement.

Il est néanmoins possible, en cas de plusieurs tirages par jour, d'ajouter le lait fraîchement tiré au lait déjà réfrigéré. Si le lait est déjà congelé, réfrigère le lait frais d'abord une demi-heure avant de l'ajouter au lait congelé.

Décongeler et réchauffer le lait maternel

Décongele le lait maternel au réfrigérateur ou à température ambiante. Chauffe-le ensuite au bain-marie ou sous un jet d'eau tiède jusqu'à ce qu'il atteigne 37 °C. Il ne faut pas réchauffer le lait maternel au four à micro-ondes.

Il peut arriver qu'en se réchauffant, le lait maternel se sépare en une partie aqueuse et une partie grasse. En agitant doucement le lait, ces deux parties se mélangent à nouveau. Un léger changement de couleur ne doit pas non plus t'inquiéter. Cela ne signifie pas que le lait a tourné; tu peux l'utiliser malgré tout. Utilise le lait maternel décongelé dans les 24 heures et ne réchauffe pas le lait une seconde fois.



Voici comment conserver le lait maternel*:

Lieu de conservation	Température	Durée de conservation maximale recommandée
Température ambiante	16 à 29 °C (60 à 85 °F)	4 heures, optimale 6 à 8 heures, acceptable dans des conditions très propres
Réfrigérateur	env. 4 °C (39.2 °F)	4 jours, optimale 5 à 8 jours, dans des conditions très propres
Congélateur	< -17 °C (1.4 °F)	6 mois, optimale 12 mois, acceptable

* Protocole clinique de l'ABM n° 8: Aufbewahrung von Muttermilch – Informationen für den häuslichen Gebrauch bei termingeborenen, gesunden Säuglingen, Academy of BF Medicine, 2017

Allaitement et travail

La reprise du travail ne constitue aucune raison d'arrêter d'allaiter prématurément. Une bonne organisation et une planification adéquate te permettront de continuer à alimenter ton bébé avec du précieux lait maternel.

Au travail, tu a le droit d'allaiter ou de tirer ton lait au cours de ton activité. Parles-en en temps voulu avec ton employeur. Il doit mettre à ta disposition une pièce ainsi qu'un réfrigérateur où tu pourras conserver le lait maternel. La pause d'allaitement et de tirage est considérée comme du temps de travail jusqu'à ce que l'enfant ait un an. Informe-toi sur tes droits et consulte par ex. le site www.seco.admin.ch.

Si tu allaites, essaie quelques semaines avant de reprendre le travail de commencer à tirer du lait pour avoir une réserve et ainsi habituer ton bébé à la nouvelle manière d'être nourri.

Le tire-lait Ardo Alyssa Double t'y aide en toute fiabilité. De taille compact, il peut être facilement chargé via son port USB et la batterie rechargeable permet jusqu'à 8 sessions de tirage. Le tire-lait peut par ailleurs être aisément commandé par le biais d'une appli. Idéal pour le tirage au poste de travail.



Où obtenir de l'aide?

Retrouve
de plus amples
informations autour
de l'allaitement et
du tirage sur
www.ardo.ch/fr/blog



www.stillen.ch

Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel

www.stillberatung.ch

La Leche League Suisse, conseils personnalisés et échange d'expériences

www.stillfoerderung.ch

Promotion allaitement maternel Suisse, informations autour de l'allaitement

www.swissmom.ch

Informations sur la grossesse et les bébés

www.seco.admin.ch

Informations sur la maternité

3^e édition 2008/2016/2023

© Ardo medical AG, Gewerbestrasse 19, 6314 Unterägeri, Suisse

Découvre le monde d'Ardo



ardo alyssa double
Tire-lait électrique double pompage



ardo calypso double plus
Tire-lait électrique double pompage



ardo calypso-to-go
Tire-lait électrique double pompage



ardo carum
Tire-lait pour les maternités et la location



ardo amaryll start
Tire-lait manuel



ardo easy clean
Sachet pour le nettoyage
à la vapeur



ardo easy store
Sachet pour lait maternel



ardo care lanolin
Crème de lanoline pour
mamelons



ardo care compresses
Compresses pour
mamelons



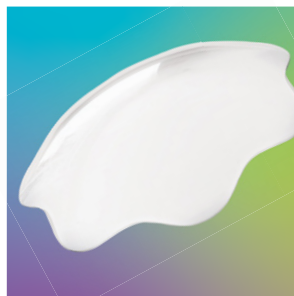
ardo care balm
Crème végétalienne pour
mamelons



ardo tulips
Bouts de sein



ardo day & night pads
Coussinets d'allaitement
à usage unique



ardo lilypadz
Compresses d'allaitement
réutilisables en silicone





Bienvenue
à toi, petit
miracle



Suis-nous sur les réseaux sociaux
pour ne rater aucune actualité.

@ardomoms



9903.966 / V02 / 04/2023

Ardo medical AG
Gewerbestrasse 19
CH - 6314 Unterägeri

T +41 41 754 70 70
info@ardo.ch
www.ardo.ch

 **ardo**
SWITZERLAND