

Professionnels
de santé,

**Retrouvez les 9
principaux conseils
pour accompagner
les femmes dans leur
projet d'allaitement.**

Sommeil

Fréquence

Positions

Hygiène de vie

Entourage

Soutien

Consultations



Sommaire

1

Améliorer les **compétences** du nouveau né pour s'installer au sein

2

Proposer **les 2 seins** à chaque tétée

3

Adopter **une position confortable** permettant un allaitement de qualité

4

L'allaitement c'est quasi **tout le temps**

5

Le sommeil **refuge**

6

Utiliser le **bout de sein** avec pertinence

7

Les **consommations** (Alcool, Tabac Cannabis) durant l'allaitement

8

Devenir parent est un marathon

9

Accompagner : **les ressources** sur le territoire





Les 9 principaux conseils

En vue d'harmoniser les pratiques sur le territoire du Pays de Redon et en cohérence avec les recommandations nationales, la CPTS du Pays de Redon a travaillé en lien avec les professionnels de ville, **la Protection Maternelle et Infantile (PMI) de Redon** et **le Centre Hospitalier Intercommunal Redon Carentoir**, pour vous proposer les 9 principaux conseils à prodiguer **en tant que professionnel de santé pour un projet d'allaitement chez une de vos patientes.**

Ces recommandations sont valables pour le cas de bébé ayant un développement "normal". Les conseils sont à adapter en cas de situations différentes.

Sources

- Les 10 recommandations i-hab : <https://i-hab.fr/wp-content/uploads/2024/07/10-recommandations.pdf> et/ou les 12 recommandations I-HAB : <https://i-hab.fr/wp-content/uploads/2023/10/Les-12-recommandations-1.pdf>
- **Recommandations HAS** : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/Allaitement_recos.pdf
- **La Leche League** : <https://www.lllfrance.org>
- " **Manuel très illustré d'allaitement** " de Caroline GUILLOT aux Editions Fi !

Guide de l'allaitement - Santé Publique France

Ce guide sur la pratique et l'accompagnement à l'allaitement maternel contient des informations simples et illustrées, des réponses aux questions les plus fréquentes, des conseils et des informations pratiques, tant pour le démarrage de l'allaitement que pour sa poursuite au fil des semaines suivant l'accouchement.



<https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel>

1

Améliorer les compétences du nouveau né pour s'installer au sein

Les compétences et les réflexes du nouveau-né vont s'amplifier **par le peau à peau** et la **proximité** de sa mère.

Le saviez-vous ?

Les effets du peau à peau :

- **bien être** du nouveau-né
- **stabilisation des constantes physiologiques** (température, glycémie, meilleure saturation en oxygène, moins d'adrénaline, moins de cris, moins de manifestation de la douleur)
- le peau à peau a un vrai intérêt de **thermorégulation** !

Le plus :

Un bébé positionné sur le ventre contre le corps de sa mère, elle-même installée confortablement légèrement inclinée vers l'arrière, permet de renforcer le réflexe archaïque d'agrippement du bébé et favorise une meilleure prise du sein.



La phrase à donner à votre patiente :
" Maman et bébé bien installés = efficacité de la tétée"

Proposer les 2 seins à chaque tétée

2

Il est important de proposer les 2 seins à chaque tétée. Il est nécessaire de faire cesser l'idée de l'importance de faire boire le "gras de fin de tétée".

Pourquoi ?

La priorité est que l'enfant se **nourrisse**. Maintenir un allaitement sur un seul sein peut amener l'enfant à se fatiguer pour aller au bout de la tétée sur le sein 1 alors que **l'alternance** avec le second sein **permet à l'enfant de téter plus facilement**. Il faut considérer l'apport nutritionnel sur 24h et non sur une tétée isolée.

Comment ?

Tant que la tété est active on reste sur le premier sein et quand elle devient moins active on propose le second sein. Ce constat se fait en observant l'enfant et la qualité des suctions.



La phrase à donner à votre patiente :
" Les deux seins tu proposeras et bébé tu observeras"

3

Adopter une position confortable permettant un allaitement de qualité

L'aspect primordial c'est l'installation **confortable de la maman** (c'est le bébé qui vient au sein et pas le sein qui vient à l'enfant).

Il existe de multiples positions : BN (biological nurturing)/ la position transat, allongée, madone, madone inversée, ballon de rugby, etc.



Le bébé face à la maman, ventre vers le ventre, le mamelon visant sous le nez, lors de la succion : le menton est dans le sein.

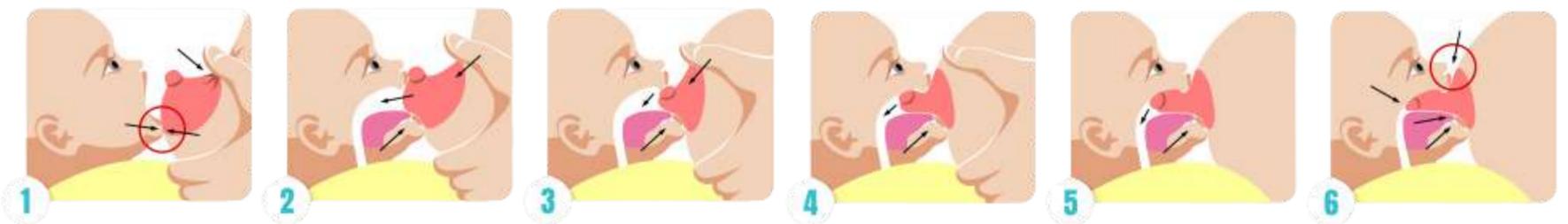
Précisions sur le BN, la position la plus physiologique : Le bébé peut être en position ventrale sur le corps de la mère, elle-même en position confortable légèrement inclinée vers l'arrière.

Lorsque le bébé est installé dans les bras :

La tête de bébé doit se trouver sur l'avant-bras (au "niveau de la montre" presque) et non dans le creux du coude.

Pourquoi ?

La tête du bébé doit pouvoir se mettre en légère extension pour une prise de sein optimale. Le bras de la maman ne doit pas être un obstacle à ce positionnement, c'est pourquoi il faut être vigilant à bien descendre le bébé sur l'avant-bras.



Vigilance à bien descendre le bébé sur le bras, s'il est trop haut, le bébé aura la tête fléchie en avant. Il est possible de procéder à l'installation avec une main tout en le soutenant avec l'autre.

Dans tous les cas :

La position doit être confortable pour la maman dans le temps. Elle doit permettre un contact visuel constant avec son bébé.

Le saviez-vous ?

88% des **douleurs** liées à l'allaitement **sont liées à des problèmes de position.**



L'allaitement c'est quasi tout le temps

4

Sur certaines périodes, notamment en début d'allaitement, on propose au bébé et le bébé dispose.

A moins de 6 semaines : on considère normal au moins 10 tétées par jour (en comptant les tétées rapprochées). **Les tétées groupées sont normales et nécessaires.**

Il est important de proposer au bébé de s'alimenter pendant le sommeil agité durant les 28 premiers jours (d'autant plus si difficultés de démarrage de l'allaitement, succion immature, ou petit poids, etc).

Pourquoi des tétées si souvent ?

L'estomac d'un nourrisson se vide entre 20 et 60 mins, le lait maternel se digère beaucoup plus rapidement qu'un lait artificiel (**ne pas comparer les deux**). Chaque allaitement est différent, le nombre de tétées par 24h dépend du couple mère enfant (poids du bébé, lactation de la maman, contexte environnemental).



La phrase à donner à votre patiente :

"L'allaitement = tétée à volonté pour bébé! C'est quasi tout le temps, pas de restriction particulière sur le nombre de mise au sein"

5

Le sommeil refuge

Pour les enfants de moins de 28 jours : au-delà de 2-3h de sommeil, il est possible que l'enfant soit dans une phase de " sommeil-refuge ".

Qu'est-ce que c'est ?

L'enfant est ainsi en " **protection** ", il n'a plus la capacité à réclamer l'allaitement. On utilise pour l'expliquer le "mode veille/économie d'énergie" du téléphone portable. Pour économiser ses batteries, il diminue ses interactions. Lorsque le bébé n'a pas suffisamment d'énergie, il va se mettre à dormir plus et espacer les tétées. Il ne pourra plus exprimer sa faim.

Que faut-il faire ?

Il est conseillé de **stimuler l'enfant en le positionnant en peau à peau**, proche du sein, de lui proposer le sein, de réaliser de la compression mammaire et proposer du lait maternel à la cuillère pour l'éveiller et l'encourager à tétée.

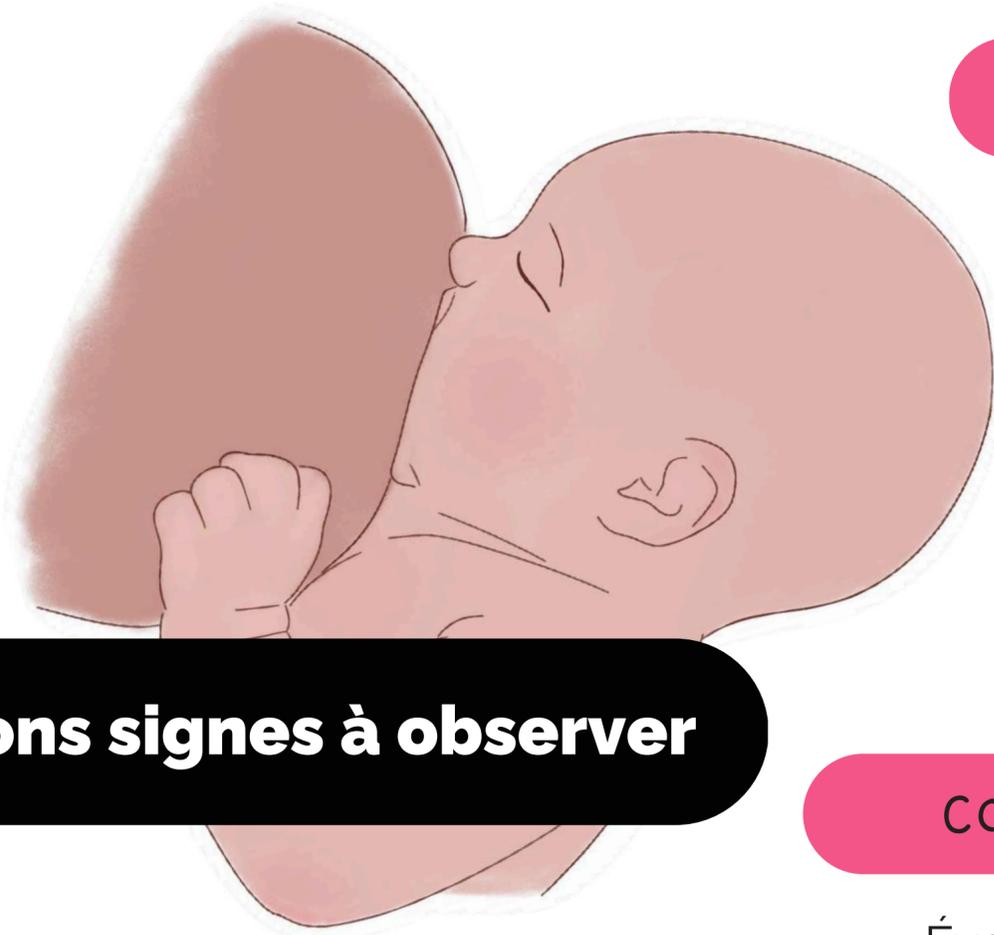
Pour éviter ce type de situation :

Il faut repérer les signes de sommeil agité, il est alors dans un état de disponibilité propice à l'allaitement. L'agitation est une demande.



La phrase à donner à votre patiente :

" Observer le bébé et identifier les signes d'éveil est essentiel. "



Les bons signes à observer

SELLES

Le premier mois plus de 3 par 24 h, molles, granuleuses et jaunes

SUCCIONS NUTRITIVES

Amples et régulières

COMPORTEMENT

Éveil spontané : le bébé se réveille et tète de 8 à 12 fois par 24 h

URINES

5-6 couches lourdes par 24 h

6

Utiliser le bout de sein avec pertinence

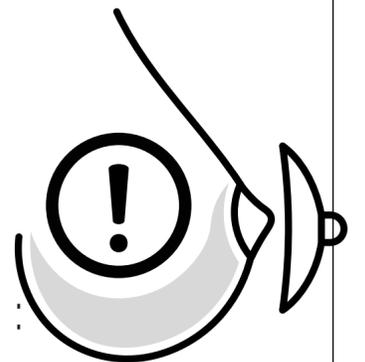
Lorsque vous identifiez des situations d'allaitement difficiles (ne pouvant se résoudre par un meilleur positionnement du bébé), il est possible d'envisager le "bout de sein".

Les indications à l'utilisation du bout de sein :

- sein ombiliqué, qui s'ombilique ou plat (<1 cm)
- succion immature (prématurité)

Lors de la mise en place d'un bout de sein, il existe des actions à mettre en œuvre pour assurer la poursuite de la lactation :

- s'assurer que la femme est suivie par un professionnel formé
- ce professionnel pourra être amené à conseiller la compression mammaire, l'expression mammaire, la mise en place d'un tire-lait pour prévenir l'hypolactation
- la prévention devra être renforcée pour éviter l'apparition de muguet ou de mastite



Il est important d'utiliser le bout de sein en silicone avec modération.



La phrase à donner à votre patiente :
" Le bout de sein, avec parcimonie tu manieras "

7

Les consommations : Alcool, Tabac, Cannabis durant l'allaitement

Il existe des femmes dont la consommation représente un élément important dans leur vie, dont le manque peut impacter leur santé mentale ou leur équilibre. **Un accompagnement est nécessaire pour les conseiller**, diminuer, cesser leur consommation ou la rendre compatible avec l'allaitement.

Alcool :

Le taux d'alcool dans le lait est similaire au taux d'alcool dans le sang, le temps d'élimination de l'alcool dans le sang se fait en fonction de la quantité bue, de la corpulence et le métabolisme.

L'alcool est à proscrire durant l'allaitement.

Si la femme a une demande pour consommer de l'alcool lors d'un événement festif exceptionnel : il est possible de lui conseiller, en fonction de la quantité d'alcool d'organiser différemment les tétées, d'attendre l'élimination de l'alcool ou de tirer puis jeter le lait dans le but de lui faire poursuivre son allaitement plutôt que cela représente un point de rupture pour l'allaitement de son enfant.

Tabac :

Si la femme fume, il faut lui recommander de fumer après la tétée. Lorsque la femme fume il est important de lui expliquer de **ne pas fumer pendant la tétée** ou juste avant mais plutôt après et en extérieur. Il est recommandé de changer de tenue et de se laver les mains à la suite. Si l'enfant dort dans la chambre, il faut éviter de fumer avant d'aller se coucher (plus d'une heure avant), c'est également valable pour le coparent (**cela augmente par 2 le risque de mort subite du nourrisson**).

S'il y a un souhait d'arrêter de fumer : le sevrage et les substituts nicotiques sont compatibles avec allaitement sous réserve d'être accompagné par un professionnel de santé formé.

Cannabis et CBD :

Le cannabis et le CBD est déconseillé lors de l'allaitement (il est liposoluble dans le lait, des études ont identifiés des traces dans le lait maternel 6 semaines après la dernière consommation et pas d'études pour le CBD qui garantissent l'absence de risque pour l'enfant).



Devenir parent, c'est un marathon : entourez-vous et préservez-vous!

Il est nécessaire que les mamans soient **à l'écoute de leurs besoins** et qu'elles sachent les exprimer et demander de l'aide. Il est important qu'elle puisse **activer le maximum de personnes ressources possibles** quand elles en ont besoin.

Lors de l'allaitement, **le rôle de coparent** n'est pas à mettre entre parenthèses, au contraire ! La fonction du coparent **est de subvenir aux besoins de la maman**. Ce coparent peut accompagner l'allaitement, prendre soin du bébé : **le porter**, faire du **peau à peau** avec l'enfant, **le changer** et surtout participer à gérer la vie quotidienne et partager la charge mentale de la maman.



La phrase à donner à votre patiente :
" Le père nourrit la mère qui nourrit l'enfant.
On allaite pas à deux on allaite à 3 ! "



Les bons conseils à donner

PRENDRE SON TEMPS

"Donnez la priorité au rythme de votre bébé et à vos besoins, écoutez-vous, écoutez-le"

S'ENTOURER

"Vous êtes inquiète ? Parlez-en autour de vous. Mais attention, parmi les conseils parfois multiples et contradictoires que vous recevrez, gardez votre bon sens et votre intuition."

SE FAIRE EPAULER

"Vous aurez besoin de repos et d'être soulagée de certaines tâches que vous accomplissiez habituellement. Si vous le pouvez, n'hésitez pas à demander de l'aide à la famille, aux amies et aux voisins pour faire face aux tâches ménagères, pour garder les aînés..."



Accompagner : les ressources sur le territoire

Nous conseillons de proposer des personnes ressources aux parents, en cas de besoins : ne pas hésiter à faire des prescriptions ADMR, TISF.

En cas de fragilité émotionnelle de la mère, un allaitement qui se passe bien est un facteur protecteur. En revanche, un allaitement difficile augmente le risque de dépression. **Il est alors important de rechercher le soutien de professionnels formés** pour rétablir un allaitement harmonieux et soutenir les femmes concernées par la dépression du post-partum.

Le saviez vous ?

L'allaitement maternel a un rôle anti dépresseur !

En cas de difficultés, il existe des ressources sur le territoire!

Il existe sur le territoire des professionnels formés à l'accompagnement de l'allaitement : sage-femme, médecins, infirmières puéricultrices, auxiliaire puéricultrices, aide soignantes, ostéopathes.

Il existe également des conseillères en lactation.





Annexes

Courbe de poids

Normes OMS

Source : llfrance.org

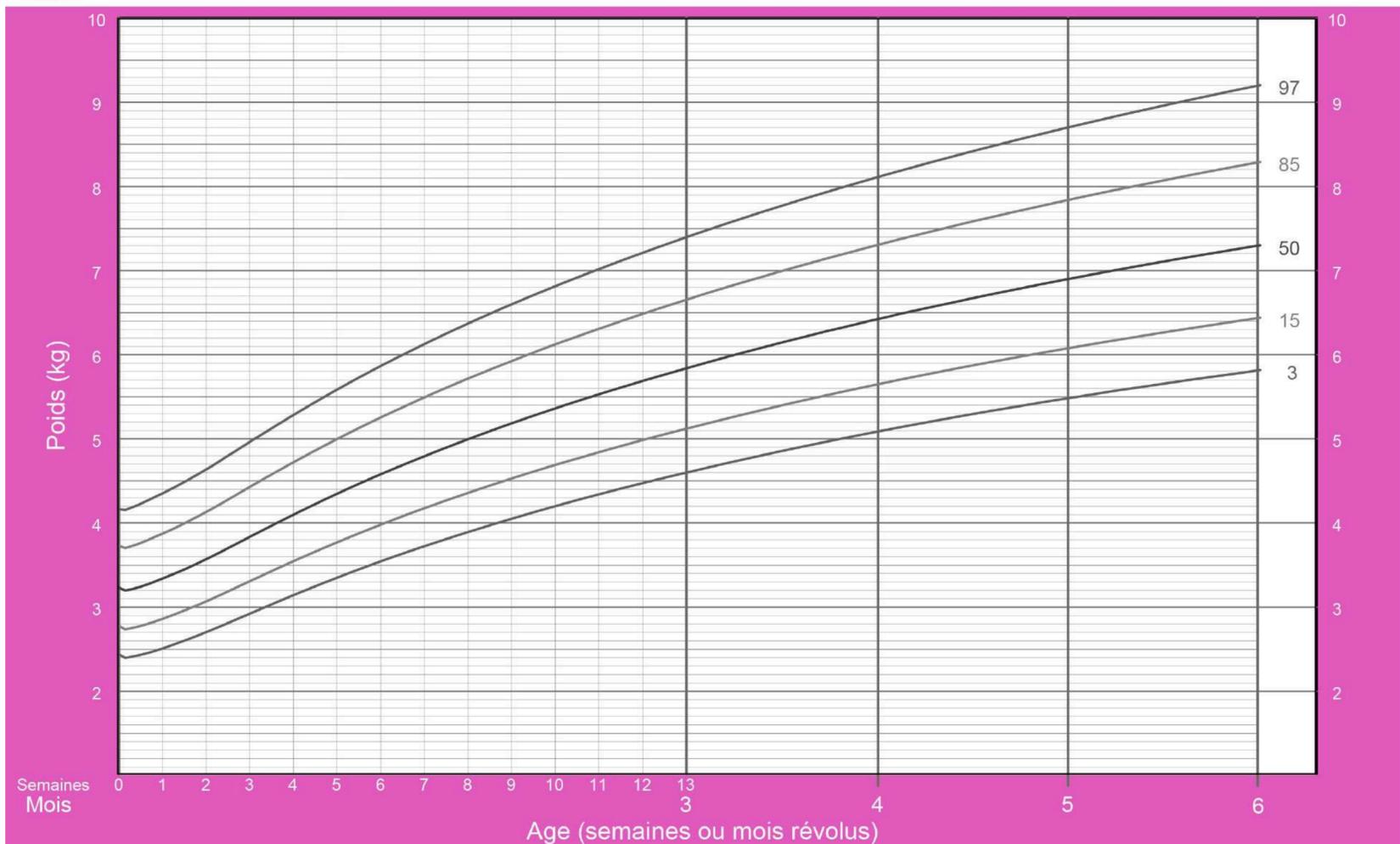
Poids-pour-l'âge FILLES

De la naissance à 6 mois (percentiles)



La constatation d'un fléchissement de la courbe de poids ou même le passage sous le 3ème percentile, nécessitent un examen médical et une évaluation soignée de la conduite de l'allaitement. Avant d'envisager le don d'un complément de lait industriel, la multiplication des tétées pour atteindre 8 – 12 tétées par 24 h, la pratique de la "super-alternance" des seins, la compression des seins durant les tétées, la stimulation avec un tire-lait moderne double pompage peuvent se révéler très efficaces pour stimuler la lactation et permettre de poursuivre un allaitement exclusif.

www.llfrance.org



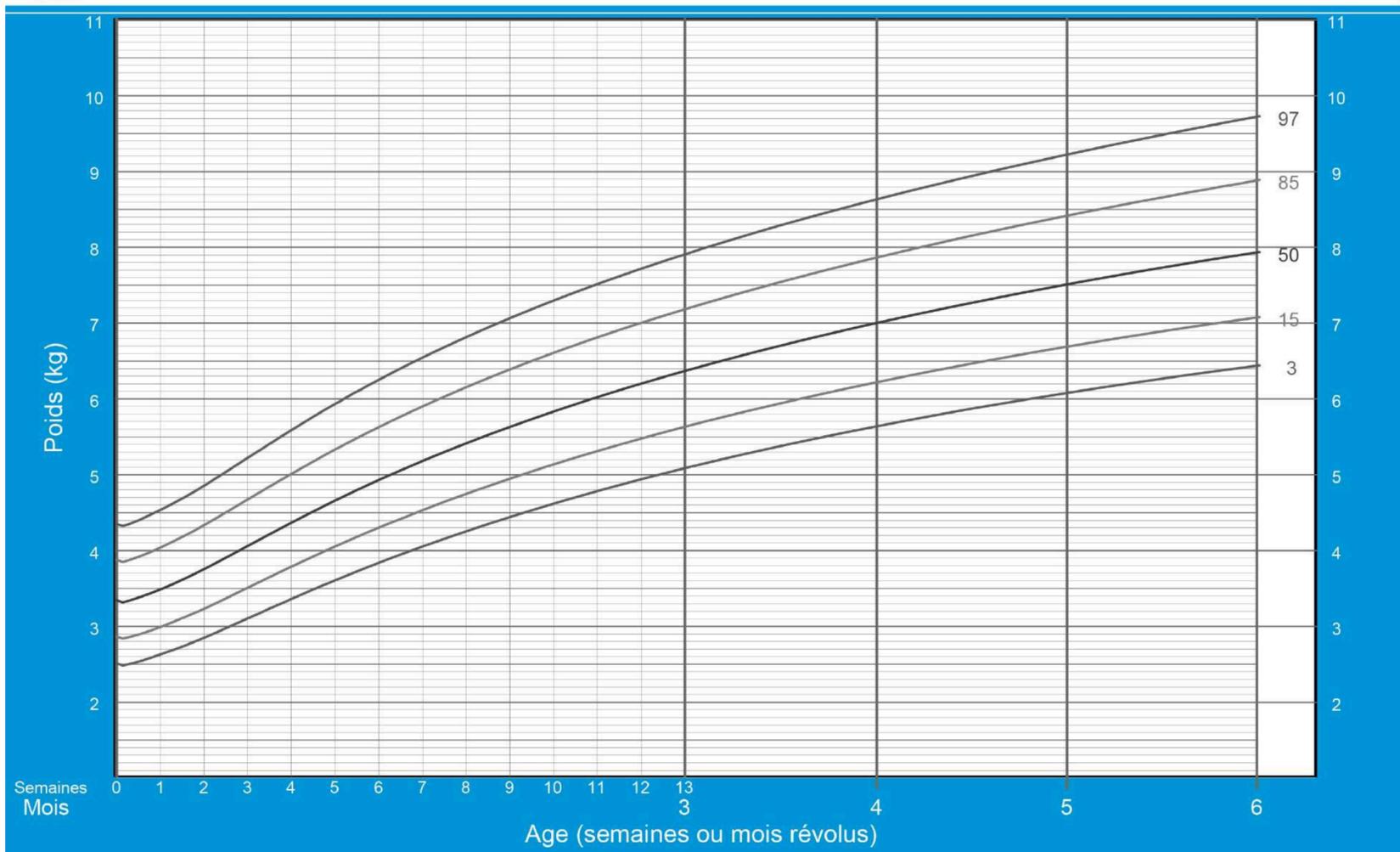
Poids-pour-l'âge GARÇONS

De la naissance à 6 mois (percentiles)



La constatation d'un fléchissement de la courbe de poids ou même le passage sous le 3ème percentile, nécessitent un examen médical et une évaluation soignée de la conduite de l'allaitement. Avant d'envisager le don d'un complément de lait industriel, la multiplication des tétées pour atteindre 8 – 12 tétées par 24 h, la pratique de la "super-alternance" des seins, la compression des seins durant les tétées, la stimulation avec un tire-lait moderne double pompage peuvent se révéler très efficaces pour stimuler la lactation et permettre de poursuivre un allaitement exclusif.

www.llfrance.org



Professionnels de santé,
sociaux et médico-sociaux
du Pays de Redon

Rejoignez la



Participez
si vous le souhaitez
aux différents **groupes
de travail**



Soutenez la dynamique
d'exercice coordonné
sur le territoire



Participez
**aux soirées
thématiques
interprofessionnelles**



Recevez
les **informations
des actualités**
de la CPTS ou de la
santé du territoire



Portez votre voix
lors des **temps
démocratiques**



Participez à **une
meilleure
coordination** entre les
professionnels
et les établissements
de santé

Comment nous rejoindre ? Adhésion en ligne :



Individuelle :
10 €/an



Structure :
GRATUITE !



Une question ?



Contact

[www. cptspaysderedon.fr](http://www.cptspaysderedon.fr)



02 99 71 23 85

contact@cptspaysderedon.fr

Ce livret a été réalisé par une commission pluridisciplinaire de professionnel.le.s de santé formés à l'allaitement et exerçants sur le Pays de Redon en vue d'harmoniser les pratiques sur le territoire et en cohérence avec les recommandations nationales.

La CPTS du Pays de Redon a travaillé en lien avec les professionnels de ville, la Protection Maternelle et Infantile et le Centre Hospitalier Intercommunal Redon Carentoir, pour proposer 9 principaux conseils à prodiguer en tant que professionnel de santé pour un projet d'allaitement chez l'une de ses patientes.

Version 04.2025
Imprimé en mai 2025.
Ne pas jeter sur la voie publique.