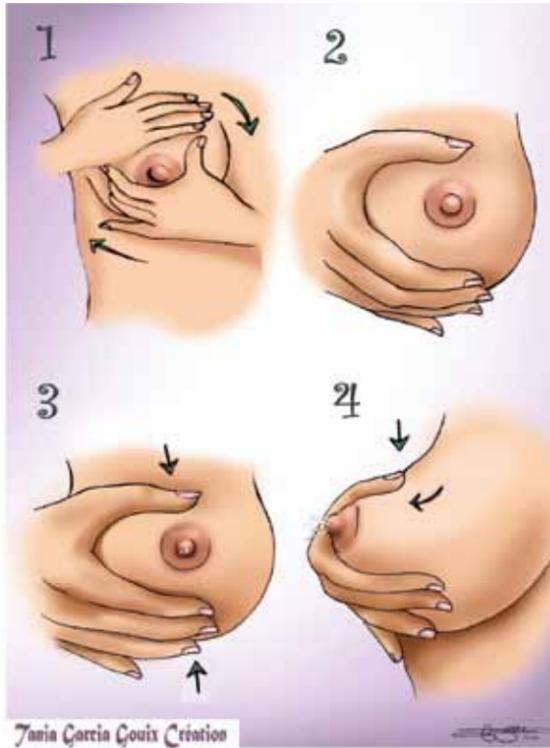


Rappel de l'expression manuelle du lait



Il est souvent utile de savoir exprimer le lait à la main.

Pensez à vous laver les mains au préalable.

Placez les doigts à 3-4 cm du mamelon.

Ci-dessus la technique en **4 temps** :

- 1/ masser avec des mouvements circulaires
- 2/ placer les doigts en C à l'extérieur de l'aréole
- 3/ appuyer vers les côtes
- 4/ ramener le lait vers l'extérieur en exprimant le sein. Recommencez plusieurs fois de suite de façon rythmée.

Utilisation d'un tire-lait électrique

Demandez le document correspondant dans le service

Durée de conservation du lait maternel

Lait à température ambiante	4 heures
Lait réfrigéré	4 jours / 48 heures si BB en néonatalogie
Lait congelé	4 mois
Lait décongelé	24 heures au réfrigérateur
Lait réchauffé	1 heure

Signes d'efficacité de l'allaitement à la maison :

Comment savoir si mon bébé a bu suffisamment ?

Pour BÉBÉ :

- ✓ déglutition audible,
- ✓ bébé complètement repu et détendu après la tétée,
- ✓ couches lourdes et gonflées d'urines au moins 5 fois par jour,
- ✓ selles jaunes, grumeleuses et fréquentes le 1^{er} mois,
- ✓ prise de poids minimum 200g/semaine.

Pour MAMAN :

- ✓ soif pendant la tétée,
- ✓ sensation de sein « vidé » en fin de tétée,
- ✓ « Zen attitude » après la tétée.



SOUTENIR L'ALLAITEMENT
À LA MAISON
Ou trouver de l'aide ?





L'allaitement nécessite en général d'être entourée et soutenue.

**Toute expérience de l'allaitement est bénéfique quelque soit la durée.
Plus il est long et exclusif, plus ses bénéfices se font sentir.**



En cas de nécessité, vous pouvez contacter les professionnels de la maternité, de préférence le matin, pour joindre une sage-femme référente en allaitement, qui peut vous guider et vous orienter, ou vous proposer une consultation. La puéricultrice de néonatalogie, consultante en lactation, peut également vous répondre, notamment si votre enfant est de « petit poids » ou né prématurément.

Maternité : 03 20 87 48 50 au poste : 3359 ou 3044

Néonatalogie : 03 20 87 75 86

Mais d'autres relais existent après la sortie de maternité. N'hésitez pas à contacter un groupe de soutien entre mères, ou un professionnel compétent en allaitement, dans les 10 jours suivant la naissance : une sage-femme libérale, une puéricultrice de PMI, ou un pédiatre pour une consultation de lactation.

LA PROTECTION MATERNELLE ET INFANTILE

La PMI est un service public de proximité. Vous pouvez bénéficier d'une consultation avec une puéricultrice, une sage-femme ou un médecin ... Renseignez vous auprès de votre mairie sur le lieu et les horaires des consultations. N'hésitez pas à appeler.



Demandez la liste des sages-femmes libérales dans le service, ou consultez les pages jaunes, ou le site du réseau ombrel.

Le réseau OMBREL = Organisation Maman Bébé de la Région Lilloise

C'est un réseau périnatal de professionnels et d'associations dans la métropole lilloise. Vous pouvez consulter le site internet : ombrel.fr

Vous y trouverez de nombreuses informations notamment comment trouver une consultation de lactation, la liste des professionnels diplômés en allaitement et la liste des sages-femmes libérales.



Le Guide de l'allaitement maternel de l'INPES



Vous pouvez consulter en ligne ou télécharger ce guide en tapant « guide INPES allaitement » dans votre moteur de recherche.

- Le projet d'allaiter
- A la maternité et les premiers jours
- L'allaitement au quotidien
- Ressources et adresses

www.inpes.sante.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement_web.pdf

Associations locales de soutien à l'allaitement maternel

Deux associations sont investies sur la métropole dans le soutien et l'accompagnement à l'allaitement maternel, vous pouvez contacter :



**La Leche League : 03 20 66 04 51
www.lllfrance.org/groupes/lllnord**



**Solidarilait : 03 20 78 08 00
www.solidarilait-nord.fr**



Les Sites internet utiles

- www.coordination-allaitement.org Site de la Cofam
- www.santeallaitementmaternel.com
- www.info-allaitement.org
- www.perinat-france.org
- www.allaitement-jumeaux.com
- www.consultants-lactation.org

Médicaments et Allaitement

Les traitements médicamenteux sont très souvent compatibles avec l'allaitement car les doses passant dans le lait maternel sont infimes. En cas de doute, vous pouvez trouver une information auprès du **lactarium de Lille 03 20 44 50 50** ou consultez le site : www.lecrat.org

Rares sont les problèmes médicaux qui justifient un arrêt de l'allaitement.