

Vous allez accueillir (vous accueillez) un bébé allaité

Quelques informations pratiques sur le bébé allaité et le lait maternel

> Le lait maternel est toujours nourrissant et adapté pour le bébé

- Il se digère facilement.
- Il a en général une texture aqueuse. Quand il est dans un récipient, les graisses peuvent surnager.
- Son odeur et sa couleur peuvent varier. Il peut arriver que le lait change d'aspect et prenne une couleur bleutée ou verte. Le lait reste de bonne qualité même s'il peut parfois avoir une drôle d'odeur.
- Il donne des selles jaunes et liquides au bébé, de fréquence variable : de plusieurs fois par jour à tous les 3-4 jours, voire 1 semaine sans selles quand l'allaitement est exclusif. La fréquence des urines reste habituelle.
- Le bébé tète différemment tétine et sein : un bébé allaité peut avoir tendance à tirer la langue au contact d'une tétine (ce n'est pas du rejet!).

Dialoguer avant et pendant l'accueil

Comme lors de tout accueil, il est important d'échanger sur les rythmes et les besoins du bébé, sur l'éventualité de tétée au retour de la maman, afin que chacun puisse exprimer ses souhaits et craintes pour préparer un accueil personnalisé. Chez vous, avant la période de la diversification, bébé peut avoir du lait maternel et/ou du lait artificiel, selon le choix des parents. Par la suite, la diversification alimentaire remplace certaines tétées ou biberons.

> Il n'est pas forcément nécessaire de « préparer » le bébé au biberon à l'avance

Certains bébés ont essayé le biberon avant l'accueil, d'autres commencent en douceur pendant la période d'adaptation, d'autres en âge d'être diversifiés passent directement à la cuillère.

La transition sein-biberon se fait le plus souvent tout naturellement. Pas d'inquiétude si le bébé refuse de boire chez vous au début : il peut y avoir une période d'adaptation de quelques jours où il inversera peut-être ses rythmes de repas ; mais il saura se rattraper au retour de maman. Si cette période se prolonge, il peut être utile que la maman ou vous-même preniez contact avec une personne ressource (voir contact au verso du document).

> Quelques pistes pour faciliter le passage au biberon

- Privilégier un moment calme, sans attendre que le bébé soit affamé.
- Éviter les périodes de maladie si possible.
- Présenter la tétine, en chatouillant le pourtour de ses lèvres, et attendre que le bébé la prenne de lui-même.
- Privilégier une tétine à faible débit, et proposer des pauses : cela devrait lui permettre de combler sa satiété et son besoin de succion (on pourrait sinon à tort croire qu'il n'a pas assez bu).
- Si le bébé ne veut pas finir le biberon, il est inutile d'insister. Les quantités nécessaires sont souvent moins importantes avec du lait maternel que du lait infantile reconstitué.

> Quelques autres idées

- Possibilité d'avoir un doudou avec l'odeur de la maman.
- Possibilité de tiédir la tétine, de mettre quelques gouttes de lait sur la tétine.
- Essayer différentes tétines (caoutchouc ou silicone, autres formes comme une tétine à base large par exemple).
- Essayer différentes positions (dans une position proche de celle de la tétée, ou alors avec très peu de contact les premiers temps, ou encore lui donner en marchant).

Chaque bébé est unique, chaque maman est unique donc beaucoup de rythmes différents, pas de recette toute faite !

Quand le bébé a besoin d'un peu de temps, il est d'autant plus nécessaire de privilégier un climat serein autour des biberons, afin de faciliter son acceptation. Vous pouvez l'aider dans cet apprentissage, le rassurer et encourager ses progrès.

Chez les plus jeunes, la tasse ou le verre à bec verseur peuvent aussi être utiles. Après 4-6 mois, bébé peut avoir ses laitages à la cuillère.

> Quelques recommandations, pour le transport, la manipulation et la conservation du lait maternel

Le transport du lait maternel

- **Lait maternel** fraîchement exprimé, froid ou congelé.
- **Biberon étiqueté** (nom de l'enfant, date et heure de recueil).
- **Respect de la chaîne du froid** (glacière propre ou sac isotherme avec pack réfrigéré, température entre 0°C et 4°C).
- **Différents contenants possibles :**
 - biberons
 - sacs congélation spéciaux (pour lait maternel)
 - sacs congélation classiques (2 sacs assurent plus de solidité)
 - petits pots adaptés
 - glaçons de lait maternel réunis dans une boîte ou un sac de congélation doublé* (permet d'avoir des suppléments pour s'adapter aux besoins) etc.

* attention à ne pas les percer : il est préférable de les doubler afin d'éviter les pertes pendant la décongélation.

La conservation du lait maternel

- **Lait maternel fraîchement exprimé :**
 - peut se donner jusqu'à 3 ou 4 heures après l'expression si la température de la pièce n'excède pas 20°C
 - sinon le mettre au réfrigérateur
 - s'il ne va pas être consommé dans les 48 h, le congeler
- **Lait maternel conservé au réfrigérateur :**
 - doit être replacé immédiatement au réfrigérateur à l'arrivée
 - dans une zone entre 0°C et 4°C et non la porte qui n'est pas assez froide
 - peut être conservé à proximité des autres aliments
 - doit être consommé dans les 48 h* après l'expression, si respect des conditions de conservation et de transport
- **Lait maternel congelé :**
 - se conserve 4 mois* au congélateur
 - ne pas utiliser le freezer
 - peut se décongeler au réfrigérateur (au moins 6 h avant consommation) et se conserve alors 24 h
 - ou peut être décongelé au chauffe-biberon ou au bain-marie, à consommer rapidement
 - ne jamais recongeler du lait décongelé

La préparation du lait maternel

- **Adapter la quantité** à proposer en fonction de l'enfant, en lien avec les parents (peut varier d'une période à l'autre).
- **Mélanger doucement** l'ensemble.
- **Peut être donné** à température ambiante, ou être tiédi sous l'eau chaude, au bain-marie ou au chauffe-biberon.
- **Eviter le micro-onde** qui dénature le lait maternel et peut provoquer des brûlures.
- **Vérifier la température du lait** en versant quelques gouttes sur la face interne de l'avant-bras.
- **Le lait réchauffé** doit être consommé dans la demi-heure, le lait à température ambiante dans l'heure*. D'où la nécessité de le faire par petites quantités pour éviter les pertes.

* selon les recommandations de l'Afssa - D'après des études scientifiques, un peu plus de souplesse pourrait être envisagée en fonction des conditions de stockage (cf. le livret l'allaitement au fil du temps).

Personnes ressources : puéricultrice de Pmi de votre secteur, associations de soutien à l'allaitement, mais aussi pour les parents consultations d'allaitement, sages-femmes et médecins.

Autres organismes ressources : le Réseau périnatal Bien Naître en Ile-et-Vilaine
Tél. : 02 99 63 12 62 - www.perinat35.org

Autres documents ressources : le guide « l'allaitement au fil du temps ».

Pour en savoir plus : www.ille-et-vilaine.fr



Recommandations complémentaires

- 2 échantillons de lait refroidi exprimés dans les 24 heures peuvent être mélangés s'ils sont conservés à même température.
- Il est par contre déconseillé de mélanger deux échantillons de lait qui ne sont pas à la même température (ex : du lait refroidi avec du lait fraîchement tiré).



Les règles d'hygiène habituelles s'appliquent :

- Bien se laver les mains avant toute manipulation.
- Nettoyer le réfrigérateur régulièrement (une fois par mois, à l'aide d'un nettoyant alimentaire) et s'assurer de sa température à l'aide d'un thermomètre.
- Nettoyer le matériel avec de l'eau chaude, du produit vaisselle.
- Rincer soigneusement à l'eau claire. Laisser sécher sans essuyer.
- Si vous disposez d'un lave-vaisselle, vous pouvez laver tous les accessoires en utilisant un cycle complet à 65°C.
- Si le matériel n'a pu être nettoyé juste après l'utilisation ou si vous avez le moindre doute sur son état de propreté, il est préférable de le stériliser (par ébullition pendant 20 mn).

Département d'Ile-et-Vilaine
Service Pmi
Accueil du jeune enfant

1, avenue de la préfecture
35042 Rennes Cedex
Tél. : 02 99 02 38 15
Fax : 02 99 28 89 29

www.ille-et-vilaine.fr



Crédit photo : Phovoir
Juillet 2013 - F-PEC-0613-002