

# 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 exclusif est prolongé. La fréquence des urines reste habituelle (au moins 6 fois par jour).
- 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. Cela permet à chacun d'exprimer ses souhaits et craintes pour préparer un accueil personnalisé : éventualité d'une tétée au départ et au retour de maman, passage de la maman dans la journée, ... Sur le lieu d'accueil, avant la période de la diversification, le 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 sur le lieu d'accueil 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 en tétant plus souvent au retour de sa maman. Si cette période se prolonge, il peut être utile que la maman ou vous-même preniez contact avec une personne ressource.

### 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).
- Privilégier une position physiologique



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

Si le bébé ne veut pas finir le biberon, il est inutile d'insister, **il sait réguler son appétit**. Les quantités nécessaires sont souvent moins importantes avec du lait maternel que du lait infantile reconstitué.

**Certains bébés ont besoin** de plus de temps pour accepter ces changements. Il est d'autant plus nécessaire de privilégier un climat serein autour des repas, afin de faciliter son adaptation.

Vous pouvez l'aider dans cet apprentissage, en le rassurant et en l'encourageant dans ses progrès.

### 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 dessus.
- Essayer différentes tétines (caoutchouc ou silicone, autres formes).
- Essayer différentes positions.
- Il est possible d'utiliser la tasse ou la cuillère en cas de refus du biberon. Vous pouvez vous rapprocher d'une personne ressource.

## Quelques recommandations (AFSSA), 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 le 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 22°C.

Sinon le mettre au réfrigérateur

S'il ne va pas être consommé dans les 48h, le congeler

#### *Lait maternel conservé au réfrigérateur :*

Doit être placé immédiatement au réfrigérateur à l'arrivée

Dans une zone entre 0°C et 4°C et non dans la porte qui n'est pas assez froide

Doit être consommé au mieux dans les 48h après l'expression. Si les conditions d'hygiène, de conservation et de transport sont respectées, pourrait être conservé au-delà\*\*.

#### *Lait maternel congelé :*

Se conserve 4 mois, voire 6 mois ou plus selon les sources\*\*

Ne pas utiliser le freezer

Peut se décongeler au réfrigérateur (au moins 6h avant consommation) et se conserve alors 24h

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). Les premiers temps, ou quand l'enfant est malade, proposer de petites quantités renouvelées pour éviter les pertes.

*Mélanger doucement* l'ensemble.

*Peut-être donné* à température ambiante, ou être tiédi sous l'eau chaude, au bain-marie ou au chauffe-biberon.

*Ne pas utiliser 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.

\*\* D'après des études scientifiques, un peu plus de souplesse pourrait être envisagée en fonction des conditions de stockage ( <https://www.cofam-allaitement.org/concilier-travail-et-allaitement-synthese-de-la-cofam/> )

## Recommandations complémentaires

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

### 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.
- Aussitôt après son utilisation, démonter le matériel (biberon, tire-lait), et le faire tremper dans de l'eau en attendant son nettoyage avec du liquide 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 minutes).

#### **Personnes ressources :**

Puéricultrices de PMI de votre secteur, associations de soutien à l'allaitement, et aussi pour les consultations parents sages-femmes et médecins.

#### **Votre réseau périnatal :**

[www.perinatalite.bzh](http://www.perinatalite.bzh)

#### **Autre document ressource :**

Le guide de l'allaitement maternel (Santé Publique France)