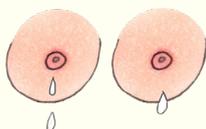


# LE SAV DES PARENTS

Les secrets de l'**allaitement**  
et autres bons conseils d'Elise, sage-Femme  
pédagogue et bienveillante



Quand on est enceinte, on a beau avoir qu'un seul ventre rond, on se pose mille et une questions. C'est pour ça que My Little Kids a inventé le SAV des parents : des experts prêts à répondre à toutes les questions que vous vous posez. Pour cette première édition, c'est Elise, du compte insta **@La.Sage.Femme** qu'on a coffrée pour vous aider. Elle a 25 ans, une écoute bienveillante et une pédagogie qui fait du bien. Sur son compte insta, elle partage tout ce que les salles d'accouchement lui ont appris et tout ce qu'on oublie parfois de dire. Elle accompagne avec douceur les futurs parents, les mamans toutes neuves et les bébés.

**Dans ce livret, on a regroupé toutes les questions que vous nous avez envoyées.**



**Spoiler**

**beaucoup (beaucoup) de questions concernent l'allaitement. Alors, lait it go !**



# À préparer pour la maternité //

## 0 mois, naissance, 1 mois, quelle taille de layette avoir en stock ?

À l'échographie du 3ème trimestre, vers 32 SA, le professionnel de santé qui va réaliser l'échographie va faire une estimation du poids de bébé à terme.

Cette estimation plus ou moins précise va vous permettre de savoir quelle taille prendre dans la valise de maternité pour bébé.

Si votre bébé est estimé plutôt au-dessus des courbes alors il vaudra mieux prendre du 1 mois.

Si au contraire votre bébé est plutôt dans les moyennes des courbes ou plus petit, la taille naissance semble pertinente pour les premiers jours. Et comme ce ne sont que des estimations, mieux avoir plusieurs tailles de vêtements dans la valise de maternité !



## Que mettre dans la valise de maternité ?

**Le bon conseil d'Elise :** je vous conseille de préparer 2 sacs, un spécialement pour la salle de naissance avec la première tenue et un pour le séjour de maternité, qui restera dans la chambre.

### Pour le sac pour la salle de naissance :

- 1 body manche longue
- 1 pyjama
- 1 gilet en laine
- 1 bonnet
- 1 turbulette
- 1 paire de chaussette
- 1 couverture



### **Pour maman :**

- Dossier médical complet
- Livret de famille, reconnaissance anticipée
- Projet de naissance version papier
- Tenue confortable, ample
- Bouteille d'eau, boisson sucrée (sans bulle, sans pulpe)
- Brumisateur
- Élastique pour les cheveux
- Chargeur de téléphone

### **Co-parents :**

- Bouteille d'eau
- Encas à grignoter
- Pièces de monnaie pour distributeur
- Chargeur de téléphone

## Pour le séjour en maternité, prévoyez :

- 5 body
- 5 pyjamas
- 2 gilets en laine
- 2 turbulettes
- 5 paires de chaussettes
- 2 bonnets
- 5 langes / bavoirs
- 2 serviettes de sortie de bain
- 1 thermomètre
- 1 tenue de sortie adaptée à la saison
- les couches, le liniment, le gel lavant et les cotons sont parfois fournis par la maternité. Pensez à vous renseigner auprès de votre maternité en amont.
- 1 tétine si vous le souhaitez



## Et maman ?

- Sac pour le linge sale
- Serviettes hygiéniques jetables très absorbantes (parfois fournis par la maternité) ou des culottes de règles ultra-absorbantes pour les premiers jours. Prévoyez-en 4 minimum pour pouvoir changer très régulièrement et vous sentir plus à l'aise
- Culottes en coton très confortables que vous n'avez pas peur de salir ou slip filet (parfois fournis par la maternité)
- Vêtements confortables, amples, dans lesquels vous vous sentez bien. Si vous souhaitez allaiter, préférez des vêtements qui s'ouvrent sur le devant.
- Pour la salle de bain : brosse à dent, savon, gel douche ph neutre, baume à lèvres, serviette de bain et tapis de douche
- Pour plus de confort : paire de claquettes/tongs confortables, encas à grignoter, sachets de thé/ infusions, chargeur de tél. avec câble long car les prises sont en hauteur, coussin d'allaitement (si vous en avez un), stylo, masque chirurgical, petite lumière pour la table de nuit, bouillotte, 1 Multiprise

## Allaitement

- Vêtements confortable, ample qui s'ouvrent sur le devant
- 3 soutien-gorge d'allaitement
- Coussin d'allaitement
- Coussinets d'allaitement jetables ou en tissu
- Coquillage d'allaitement
- Crème pour les bouts de seins (pour hydrater / cicatriser)



# L'allaitement //

**Le bon conseil d'Elise :** Si vous ne souhaitez pas allaiter, je vous conseille de porter dès la maternité une brassière de sport pour limiter une potentielle montée de lait et ne pas stimuler vos seins en les touchant. Vous pouvez aussi utiliser de l'homéopathie (sur conseil d'un professionnel de santé).

**On a besoin de quoi pour allaiter ?**

**Spoiler**

**juste une paire de seins !**

**Cette liste peut vous aider mais rien n'est indispensable, surtout faites comme vous le sentez !**

- Un coussin d'allaitement : vraiment très pratique pour se caler confortablement pendant une tétée. Sachez que votre bon vieux traversin fera aussi très bien l'affaire !
- Des coussinets d'allaitement pour limiter les tâches de lait sur les habits
- Des coquillages d'allaitement : eh oui ! La nacre contenue dans les coquillages favorise la cicatrisation et sert aussi à recueillir le lait. De la crème pour les bouts de sein
- Des soutien-gorge d'allaitement, mettez-en 3 dans votre valise de maternité

**Le bon conseil d'Elise :** Pendant la grossesse, vous bénéficiez de 7 séances de préparation à la naissance et à la parentalité prises en charge à 100% par la sécurité sociale. L'une de ces séances peut être dédiée à l'allaitement maternel et vous permettre de commencer le plus sereinement possible votre allaitement à la maternité. Vous pouvez aussi vous rapprocher en anténatal d'une consultante en lactation qui sera un véritable allié pour le suivi de votre allaitement maternel.

## Quelles sont les bonnes positions pour allaiter ?

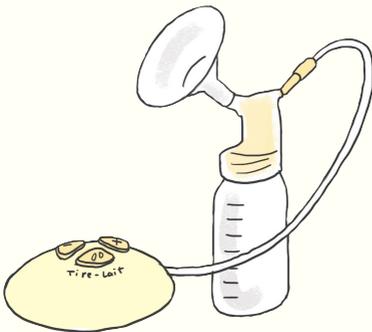
Il existe une multitude de positions, à vous de trouver celles qui vous conviennent. Lors du séjour en maternité, les professionnels de santé (auxiliaires de puéricultures, puéricultrices, sages-femmes) sont disponibles 24h/24 pour vous, n'hésitez pas à user de la sonnette pour les appeler et vous aider à positionner bébé. Je conseille toujours aux mamans de sortir de la maternité en « maîtrisant » au moins 2 positions

d'allaitement maternel, cela permet de varier à minima les positions. N'hésitez pas à demander que l'on vous montre la position d'allaitement allongée sur le côté. Cette position est très intéressante lors des tétés nocturnes !



## Tire-lait, kékako ?

Un tire-lait c'est une machine conçue pour reproduire la succion de bébé au sein, elle joue le rôle de pompe et permet de recueillir le lait maternel. Il existe des tire-laits manuels ou bien électriques, plus ou moins modernes et pratiques en fonction des modèles.



**Le tire-lait peut s'avérer utile dans plusieurs situations, par exemple :**

- Mon bébé vient de naître et a du mal à téter : je peux utiliser le tire lait pour stimuler tout de même ma lactation
- Mon bébé est né prématuré et ne peut pas aller au sein tout de suite : je peux utiliser le tire-lait pour lancer ma lactation et pouvoir le donner à mon bébé ensuite
- Je reprends le travail et je souhaite continuer à nourrir bébé avec mon lait maternel
- Je dois m'absenter pour un rendez-vous

Bref, il existe une multitude de raisons pour utiliser un tire-lait. Vous n'avez même pas besoin d'en acheter un : il est possible d'en louer un en pharmacie ou sur des sites spécialisées sur prescription médicale par votre sage-femme ou votre médecin.

## L'allaitement comme moyen de contraception ?

C'est possible et on appelle cette méthode de contraception, la méthode MAMA (Méthode de l'Allaitement Maternel et de l'Aménorrhée). L'allaitement peut avoir un effet contraceptif jusqu'à 6 mois après l'accouchement, si toutes les conditions suivantes sont réunies :

- Allaitement maternel exclusif
- Allaitement jour et nuit, 6 à 10 tétés/jour
- Pas plus de 6 heures entre 2 tétés la nuit, pas plus de 4h le jour
- Aménorrhée persistante (absence totale de règles)

## Qu'est-ce qu'un lactarium ?

Les lactariums sont des centres de collecte de lait maternel où des mamans volontaires peuvent donner leur surplus de lait. Le lait collecté par les lactariums sert à nourrir principalement des bébés prématurés hospitalisés. Pour savoir si vous pouvez donner votre lait, il faut se rapprocher du lactarium le plus proche de chez vous. En effet, il existe de nombreuses contre-indications au don de lait maternel (tabac, certains médicaments, certaines pathologies, etc). Concernant les quantités, vous devez pouvoir fournir au minimum un litre de lait au lactarium sur une période de 10 à 15 jours.

## Les crevasses, passage obligé ?

Un bon positionnement du bébé et de la maman évite la plupart du temps les crevasses, d'où l'importance de sonner pour vérifier la position de bébé lors de votre séjour en maternité.

Malgré tout, parfois les bouts de sein sont très sensibles et les tétés peuvent être douloureuses. Dans ce cas là, l'utilisation d'un bout de sein en silicone peut être indiqué.



Pour les soigner, vous pouvez utiliser une crème (cicatrisante) spéciale pour les bouts de sein à appliquer après chaque tété pour soulager, apaiser et aider à la cicatrisation des crevasses. A partir du moment où vous aurez assez de lait vous pourrez réaliser des pansements de lait maternel, en appliquant un peu de lait sur des compresses stériles le tout avec du cellophane par dessus. Le lait maternel a un fort pouvoir hydratant, cicatrisant, calmant, antiseptique, etc. Si vous ne souhaitez pas utiliser du film alimentaire pour réaliser vos pansements de lait maternel, vous pouvez acheter des coquillages d'allaitement. En effet, la nacre contenu dans le coquillage a elle aussi un fort pouvoir cicatrisant. Qui va ressembler à une jolie sirène ?

**Le bon conseil d'Elise :** Le lait maternel est une vraie potion magique qui permet de guérir de nombreux maux ? Voici quelques utilisations :

- Soins de cordon de bébé, le lait favorise la cicatrisation
- Les érythèmes fessiers (fesses rouges, irritées) : appliquez un peu de lait sur les fesses rouges de bébé pour apaiser
- Peau sèche : versez quelques ml de lait dans le bain de bébé

## Et la mastite, on en parle ?

Mais bien sûr qu'on en parle ! La mastite est une complication fréquente de l'allaitement maternel, c'est une inflammation du sein due à une stase\* lactée. Dès les premiers signes il faut la prendre en charge pour ne pas laisser évoluer la mastite vers une complication plus sévère.

### Les symptômes qui doivent vous alerter sont :

- une masse douloureuse dans le sein
- des rougeurs et des douleurs au niveau du sein
- de la fièvre

En cas de présence de l'un de ces signes, consultez rapidement un professionnel de santé (sage-femme, médecin, consultante en lactation, etc) pour une prise en charge. Le traitement repose sur le drainage du sein, notamment grâce à votre bébé avec des tétés fréquentes et peut nécessiter parfois la prise d'antibiotiques.

\* Une stase est l'accumulation et la stagnation anormales d'un liquide, en l'occurrence du lait !

## L'allaitement en dehors de la maison

Il ne faut jamais oublier que l'allaitement maternel est un geste naturel, nécessaire pour nourrir son bébé et ne devrait pas être tabou encore en 2022. Si vous êtes gênée par le fait d'allaiter en public vous pouvez utiliser un petit lange pour cacher votre sein. N'ayez aucune honte à avoir d'allaiter en public, vous n'avez pas à vous cacher. En plus, maintenant, il existe de superbes fringues pour allaitement sans avoir à mettre son sein complètement à nu en public. Coucou Tajine banane et You and Milk !

## Covid et allaitement

En cas de COVID-19 il est recommandé de continuer l'allaitement maternel. En effet, l'allaitement maternel va permettre le passage d'anticorps vers votre bébé. Par ailleurs, pour les femmes allaitantes positives à la COVID-19 il est recommandé de porter un masque lors de la tété et bien se laver les mains avant de mettre bébé au sein.

# Les questions de la fin :

## Est-ce que toucher le cordon fait mal au bébé ?

Ah ! Le fameux cordon... Le soin du cordon pose souvent problème aux parents par peur de le toucher. Non, vous ne faites pas mal au bébé quand vous touchez le cordon. Celui-ci n'est pas innervé donc n'est pas sensible. Il tombe généralement 7 jours après la naissance.

## Est ce que je vais devoir porter un masque pendant l'accouchement ?

Non ! Le port du masque n'est pas obligatoire pour vous. Si vous êtes positive à la COVID-19, merci tout de même de le préciser pour une prise en charge optimale. A noter que le port du masque reste cependant obligatoire pour le co-parent lorsque des professionnels de santé sont présents dans la pièce.



**D'autres questions ? Un doute persiste ?**  
N'hésitez pas à retrouver Elise  
sur son compte insta **@La.Sage.Femme.**  
Vous y trouverez plein d'infos essentielles  
et beaucoup de bienveillance.

