

L'allaitement maternel

BLOC 1 Module 1



Objectifs

- Décrire le fonctionnement de la glande mammaire
- Expliquer le mécanisme de la production lactée
- Repérer les éléments qui favorisent la lactation et ceux qui la freinent
- Installer la mère et l'enfant pour favoriser la lactation
- Éduquer et conseiller la femme allaitante
- Repérer des complications liées à l'allaitement
- Distinguer des facteurs favorisants ces complications
- Donner des conseils de prévention
- Expliquer le sevrage

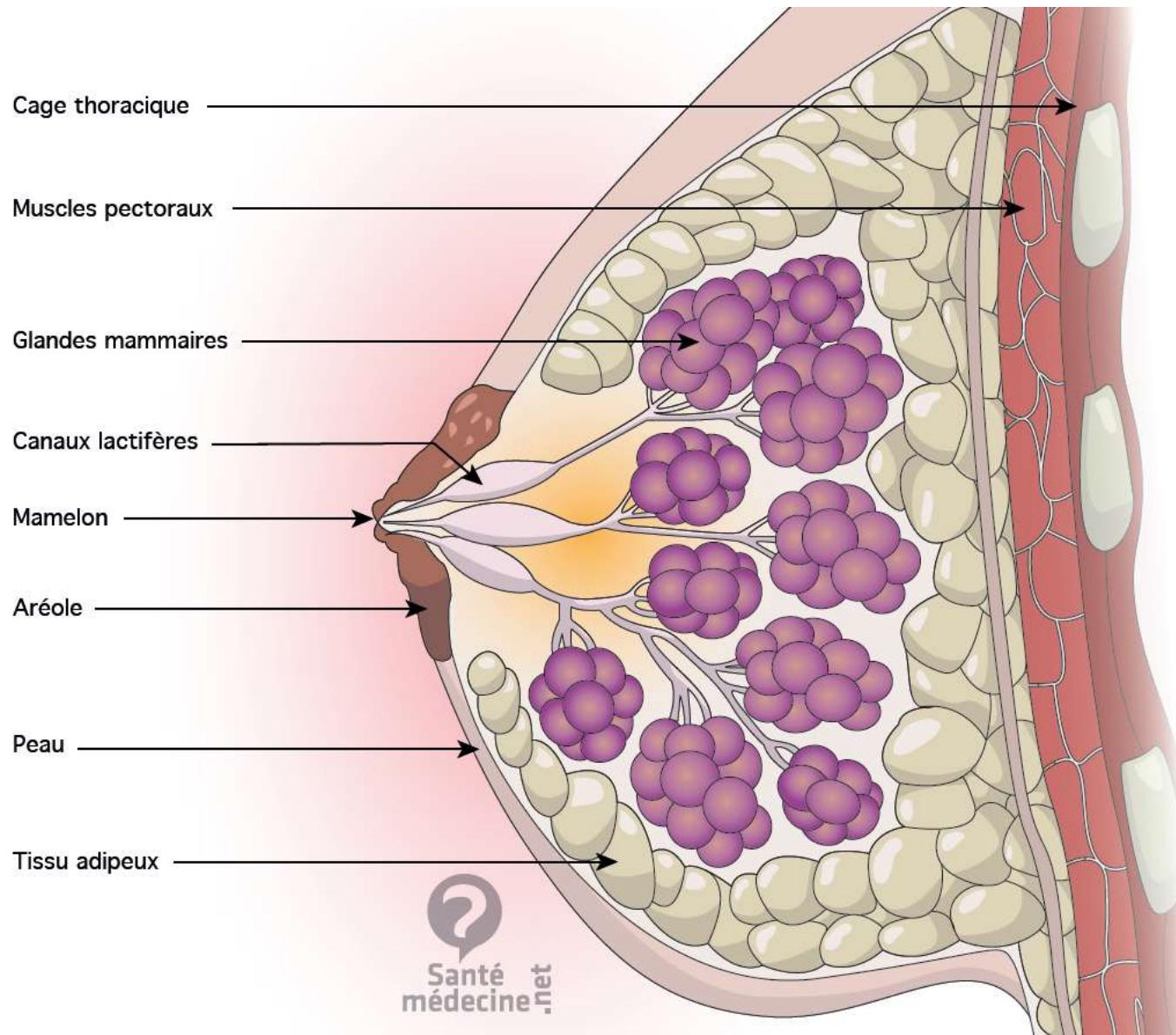


Sommaire

1. Physiologie de la lactation
2. Mécanisme de la lactation
3. Composition du lait maternel
4. La mise en route de l'allaitement
5. Installation de la mère et du bébé
6. Les signes de transfert
7. Bienfaits de l'allaitement maternel
8. Rôle AP



1. Physiologie de la lactation



1. Physiologie de la lactation

a) Anatomie du sein : Glande exocrine

Partie interne du sein :

- ❖ La glande mammaire : est constituée de 10 à 20 lobes subdivisés en lobules. Chaque lobule se compose de nombreuses alvéoles (ou acini)

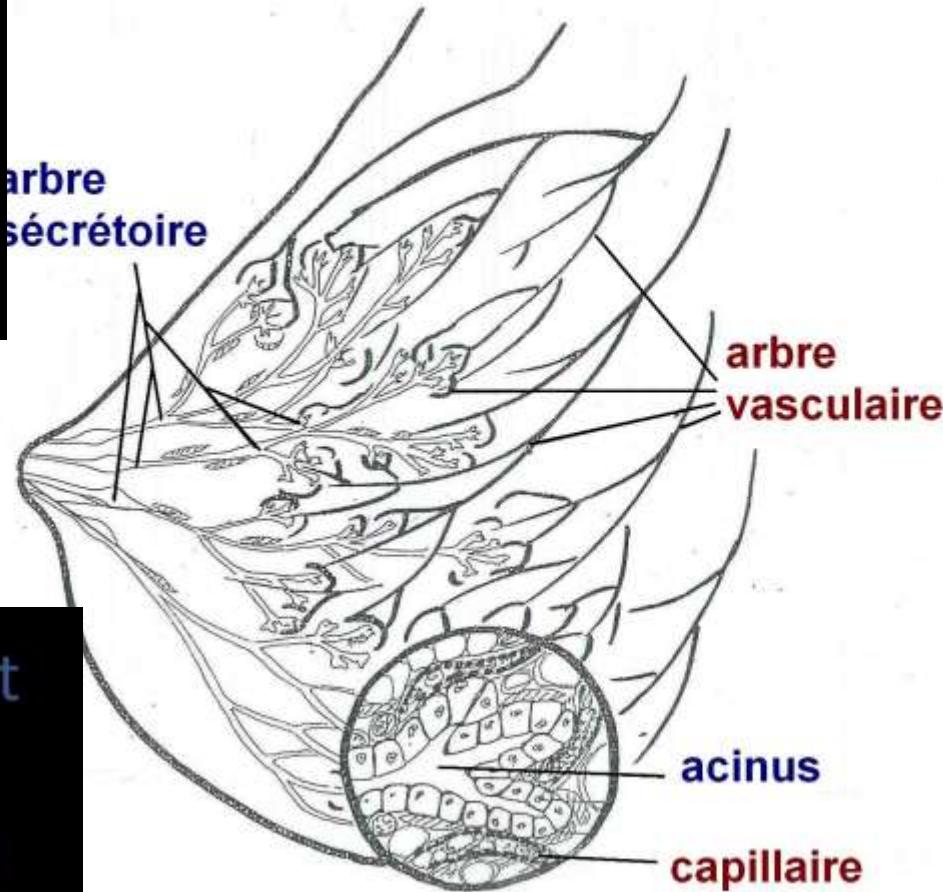
Partie externe du sein :

- ❖ L'aréole : un disque cutané pigmenté de 3 à 5 cm centré par le mamelon. Il présente des tubercules de Montgomery
- ❖ Le mamelon : zone érectile, sensible parfaitement adapté aux étirements longitudinaux

1. Physiologie de la lactation

Un réseau
veineux
et lymphatique
très développé

Échanges rapides et
intenses entre
capillaires et acini



2. Mécanisme de la lactation

a. Phénomène réflexe

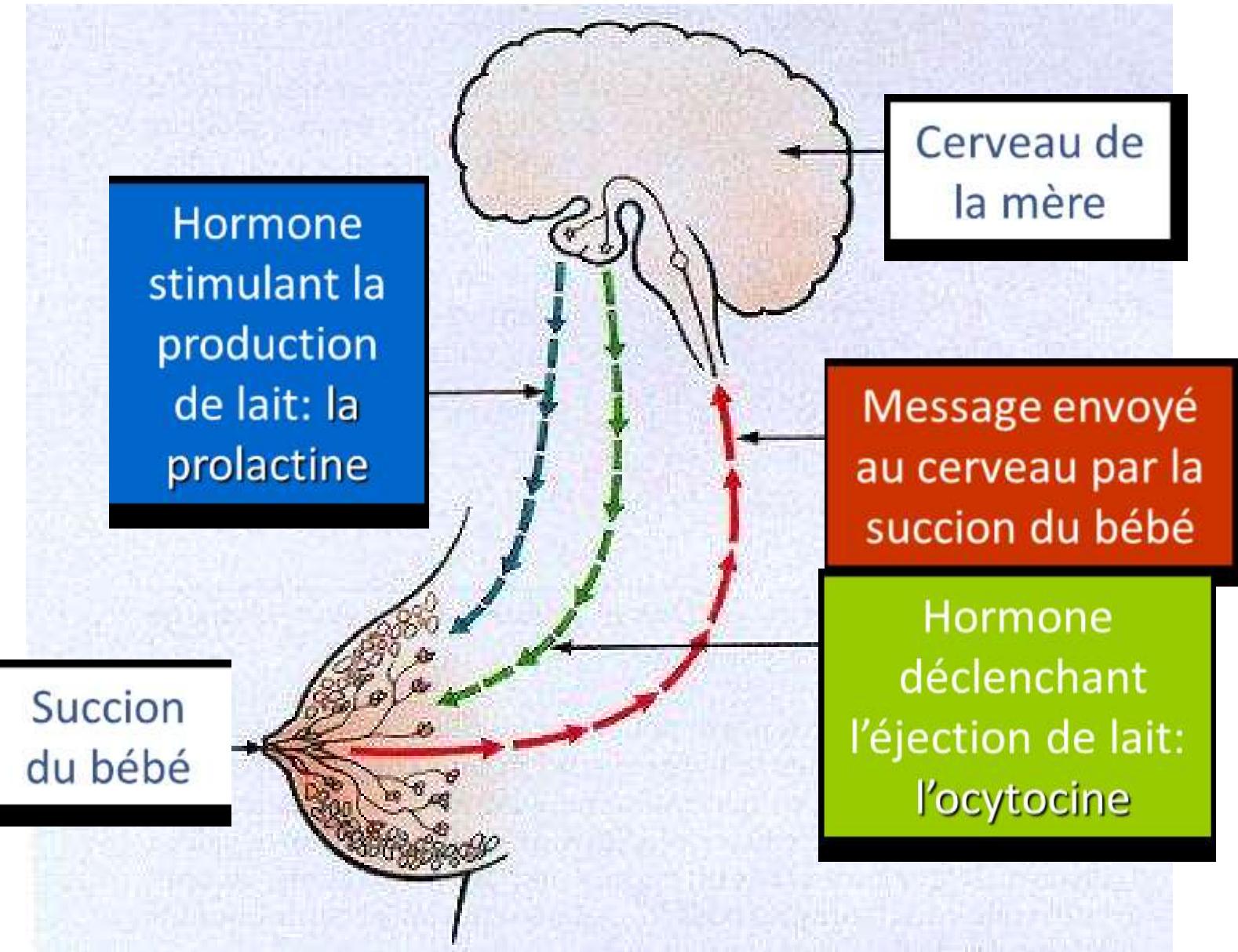
Le réflexe de sécrétion du lait ou réflexe prolactinique



Le réflexe ocytocique ou le réflexe d'éjection du lait



2. Mécanisme de la lactation



2. Mécanisme de la lactation



b. Les hormones

L'Ocytocine :

- ❖ Favorise l'éjection du lait (le flux) en agissant sur les cellules myoépithéliales
- ❖ Renforce les contractions utérines (les « tranchées ») au décours des tétées.

Signes ressentis par la mère :

- Sensation diffuse de chaleur interne des 2 seins, picotements, fourmillements...
- Écoulement de lait du sein non tété
- Contractions utérines
- Sein vidé, souple en fin de tétée

2. Mécanisme de la lactation



La prolactine

- ❖ Développement de la glande mammaire
- ❖ Agit sur la synthèse du lait
- ❖ Production du lait. (A partir d'éléments puisés dans le sang et de la caséine et du lactose élaborés dans les acini)

Signes ressentis par la mère :

- Elle induit un comportement maternel (on la surnomme l'hormone de maternage) et un fort sentiment de relaxation.

2. Mécanisme de la lactation



c. Régulation de la sécrétion lactée

- ❖ Le lait est synthétisé en continu, et stocké dans la lumière des ascini.
- ❖ D'importantes variations des capacités de stockage des seins existent:
 1. D'une femme à l'autre
 2. D'un sein à l'autre

→ *plus le bébé tête efficacement, plus le sein fabrique du lait (et inversement)*

→ *L'enfant est le principal régulateur du volume de lait produit*

2. Mécanisme de la lactation

d. A retenir

3 éléments entrent en jeu dans le déclenchement de la lactation :

- La chute des hormones placentaires
- La qualité de la stimulation par le bébé
- Les émotions maternelles

L'AP a donc un rôle essentiel dans le soutien à l'allaitement tant au niveau du bébé que de la mère.

3. Composition du lait maternel

a. Le lait de femme : un aliment évolutif

- ❖ Colostrum : Les 3 premiers jours de l'allaitement.
Moins riche en lipides et en lactose
- ❖ Montée de lait → Lait de transition : à partir de 36h et jusqu'à 5 jours.
 - Phase de congestion de la glande mammaire
 - Seins tendus, chauds et douloureux
 - ↑ du volume de lait produit

3. Composition du lait maternel

❖ Lait mature :

En cours de tétée, la composition du lait change et s'enrichit en graisses et en micelles de caséine.

- En début de tétée : eau et sels minéraux **pour désaltérer**
- Puis les glucides augmentent
- En milieu de tétée protéines (caséines) et lipides
- A la fin des tétées lipides → **sentiment de satiété**



3. Composition du lait maternel

La composition du lait maternel

87,5 % d'eau

Elle permet la désaltération.

7 % de glucides

Ils participent à la mise en place de l'écosystème bactérien dans le côlon de bébé.

4 % de lipides

Parmi eux, le cholestérol joue un rôle important dans la constitution des membranes et le développement cérébral.

1 % de protéines

Elles favorisent la digestion et jouent un rôle de protection immunitaire.

0,5 % de micronutriments

Vitamines, sels minéraux, hormones, oligo-éléments, bactéries...



IMPORTANT !

Cette composition évolue en cours d'allaitement, au cours d'une même tétée et dans le temps selon les besoins et l'âge du bébé.

www.vanillamilk.fr

3. Composition du lait maternel

b. Éléments nutritifs :

Le lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant.

Il contient :

- vitamines,
- sucres,
- sels minéraux,
- graisses,
- oligoéléments,
- protéines

Ø vitamine K

Colostrum : Les 3 premiers jours de l'allaitement. Moins riche en lipides et en lactose

Lait mature :

En cours de tétée, la composition du lait change et s'enrichit en graisses et en micelles de caséine.

3. Composition du lait maternel

c. Éléments non nutritifs :

- ❖ **Anticorps antibactériens, antiviraux** : défense contre les infections
- ❖ **Bifido-bactéries** : joue un rôle dans la flore intestinale
- ❖ **Enzymes** : aident le bébé à digérer et d'autres sont essentielles au développement de l'enfant.

d. Eau

Le lait maternel est constitué de 87,5 % d'eau.

Il est donc inutile de donner à boire de l'eau à un bébé allaité.

3. Composition du lait maternel



e. Addictions

❖ ALCOOL :

La concentration d'alcool dans le sang est la même que dans le lait maternel.

- ❖ **Diminution de la qualité du sommeil** : les bébés exposés à l'alcool via le lait dorment moins et moins profondément.
- ❖ **Retard de développement moteur** : certaines études ont observé un lien entre exposition à l'alcool et performances motrices à 1 an.
- ❖ **Irritabilité et troubles digestifs** : l'alcool peut altérer la digestion, provoquer des coliques et un inconfort général.

Vous pensez boire de l'alcool alors que vous allaitez ?

L'alcool est présent dans le lait humain aux mêmes concentrations que dans le sang du parent qui allaité. Lorsque l'alcool quitte la circulation sanguine, il quitte également le lait. Il est donc rarement nécessaire de le tirer et le jeter.



la leche league
Réseau pour l'Allaitement

3. Composition du lait maternel



❖ Tabac

Attendre 2 heures pour allaiter après avoir fumé

❖ Drogues

Allaitement non contre-indiqué sauf si cocaïne

A étudier au cas par cas

❖ Café

S'accumule dans l'organisme du bébé et l'excite

4. La mise en route de l'allaitement



Naissance et première tétée (IIIfrance.org)

a. La première tétée

- ❖ Optimise la mise en route de la lactation
- ❖ Bébé particulièrement vigilant et apte
 - Réflexe de fousissement
 - Apprentissage de la coordination succion/déglutition/respiration
 - Transfert du colostrum : effet nourricier et laxatif
- ❖ Instaure le lien mère-enfant : peau-à-peau
 - Seulement si les conditions le permettent
 - Surveillance obligatoire pendant 2 heures

4. La mise en route de l'allaitement



b. Les tétées en suite de couche

- **À la demande du bébé : dès les signes d'éveil**

Vidéos Bing

Les signes de faim de votre bébé

Premiers signes...
Bébé est calme mais demande déjà...
Proposez-lui le sein, même encore endormi !

Il attend pas !
Bébé commence à avoir (très) faim.

Trop tard !
Bébé a besoin d'être calmé avant de manger.
Rassurez-le avec des câlins et des mots doux avant de lui proposer le sein !

Bébé est calme mais demande déjà...	Bouge les yeux, paupières fermées	Ouvre la bouche, sort sa langue	Tourne sa tête, cherche le sein
Proposez-lui le sein, même encore endormi !	S'étire et bâille	Bouge davantage	Porte ses mains à sa bouche
Il attend pas ! Bébé commence à avoir (très) faim.	Pleure	S'agit beaucoup	S'énerve, rougit

www.vanillamilk.fr

4. La mise en route de l'allaitement

- En moyenne 8 à 12 fois/24h au début (volume estomac)



- Temps de tétée selon vigueur de la succion (10 à 45 min)

4. La mise en route de l'allaitement

- **Donner un sein jusqu'au bout +/- l'autre**
- **Alterner les seins d'une tétée à l'autre par la suite**
- **Éviter les biberons de compléments surtout au début (technique de succion ≠)**
- **Éviter le « tétoillage »**

5. Installation de la mère et du bébé



a. La mère :

- ❖ **≠ positions d'allaitement** : Berceuse; Berceuse inversée /Ballon de rugby /Allongée...



- ❖ **Éviter les jambes tombantes** au bord du lit
- ❖ **Bien caler le dos et le bras** qui soutient la tête du bébé (oreillers, coussin d'allaitement...)
 - ⇒ évite les contractures musculaires, détend l'épaule
 - ⇒ permet au bébé d'être à hauteur du sein



b. Le bébé :

- ❖ **Sa bouche** est grande ouverte sur l'aréole
- ❖ **Ses lèvres** font « ventouse » sur le sein
- ❖ **La langue** se positionne en bas
- ❖ **Son ventre** est contre celui de sa mère
- ❖ **Alignment** oreille/épaule/hanche
- ❖ **Nez** à hauteur du mamelon



6. Les signes de transfert



❖ Chez le bébé

- Fréquence et aspect des **selles**
- Nombre de **couches mouillées**
- Courbe de **poids**
- Efficacité de la **succion** (bruit, mouvements, lèvres, langue, lait dans la bouche)

❖ Chez la maman

- **Signes ressentis** lors de la tétée
- **Sein(s) vidés** après la tétée

Comment savoir si bébé prend assez de lait - vidéos
(IIIfrance.org)

7. Bienfaits de l'allaitement maternel

- Favorise la cohabitation mère/bébé 24h/24
- Favorise le processus d'attachement
- Reconnaissance des signes d'éveil
- Multiplication des mises au sein
- Co-rooming à privilégier la nuit (\neq co-sleeping)
- Place du père
 - Importance de le prendre en considération
 - Rôle « autour » de l'allaitement

8. Rôle AP

Eduquer
Accompagner
Conseiller
Entourer
Encourager...



Les Avantages Du Lait Maternel :

- Aliment complet aux qualités inégalables
- Adapté à la croissance du bébé
- Prévention des allergies, des infections, de l'obésité
- Prêt à l'emploi, pas de manipulation
- Gain de temps, gain d'argent
- Geste de vie et d'amour
- Favorise le lien d'attachement mère/enfant

[https://create.kahoot.it/share/enter-kahoot-
title/e0c22e93-becf-4abe-a548-c4a0295dc18e](https://create.kahoot.it/share/enter-kahoot-title/e0c22e93-becf-4abe-a548-c4a0295dc18e)

Bibliographie

item24 (uness.fr)

LivretAllaitementA5-Aout2019-4.indd (reseau-naissance.fr)
608121_spf00004499.pdf

Présentation des enzymes dans le lait maternel – Fmedic

Nos Infographies De L'allaitement Maternel | VanillaMilk

Le lait maternel, une source d'inspiration pour la conception de nutraceutiques innovants pour petits et grands ! - Nutrixeal Info (nutrixeal-info.fr)

17627 PNNS Allaitement Couv (association-des-lactariums-de-france.fr)

https://www.meilleurdepart.org/resources/alcool/pdf/desk_reference_fre.pdf

signes éveil :

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=les+signes+d%27+c3%a9veil+du+nouveau+n%c3%a9+allait%c3%a9&&mid=5FA00A43A2B09AE6D8785FA00A43A2B09AE6D878&&FORM=VRDGAR>

Vidéo physiologie

<https://www.bing.com/videos/riverview/relatedvideo?&q=m%c3%a9canismes+de+lactation+&&mid=BA06BA92BEB3E21C6455BA06BA92BEB3E21C6455&&FORM=VRDGAR>