

# Soutenir l'allaitement maternel

À DESTINATION DES PHARMACIENS



Ce document a été élaboré par la commission Allaitement Maternel du Réseau Sécurité Naissance. Il rassemble des informations pour vous aider à répondre aux questions fréquentes des mamans allaitantes.

## 1 La maman a l'impression de ne pas avoir assez de lait, ou l'enfant ne prend pas de poids

> Plusieurs causes peuvent être responsables de cette difficulté.



- Seins douloureux.
- Mauvaise position au sein.
- Troubles de succion.
- Horaires des tétées imposés.
- Transfert du lait insuffisant.
- Compléments de lait artificiel inappropriés.

Un enfant de 1 à 3 mois prend en moyenne 30 g/jour (sur la même balance et dans les mêmes conditions), soit environ **200 g/semaine** ; il n'est pas nécessaire de le peser tous les jours.



- Si la maman est en difficulté, il n'y a pas d'indication à lui proposer un arrêt de l'allaitement maternel. Un tire-lait peut lui être proposé en vue de stimuler la lactation. **La quantité de lait recueilli avec le tire-lait ne reflète pas celle disponible pour le bébé lors de la tétée.** Il se peut même qu'il y ait très peu de lait lors des premiers recueils.
- **Lorsque l'enfant tète bien, il urine six à huit fois par jour et ses couches sont lourdes.** C'est le signe que sa ration liquidienne est abondante et qu'il boit suffisamment. Les selles sont fréquentes et liquides le plus souvent surtout lors du premier mois. Elles sont d'aspect grumeleux, de couleur jaune or, et ont une odeur aigrelette. Après le 1<sup>er</sup> mois, le rythme des selles peut s'espacer.
- **Les tétées se font à l'éveil, sans intervalle minimum entre 2 tétées.** Elles sont fréquentes et irrégulières : 8 à 12 fois par 24 h. La production de lait va s'adapter à la demande du bébé : plus le bébé tète, plus il y aura de lait produit. Le nombre de tétées varie peu au cours du temps, avec des jours "de pointe" (aux alentours de 3 semaines par exemple, épisodes pouvant durer quelques jours). Rassurer les mamans en cas de demandes de tétées accrues.

La prise en charge nécessite souvent une consultation spécialisée avec un professionnel qui va analyser les causes, observer une tétée, proposer des solutions et revoir régulièrement la mère et le bébé.

## 2 La maman a un problème local de mamelon

> Divers problèmes locaux peuvent survenir.



- **Crevasses** : ce sont des lésions très douloureuses au moment de la tétée, avec une plaie du mamelon, quelquefois suintantes. Les crevasses sont le plus souvent causées par une mauvaise position du bébé. Une consultation est souvent nécessaire pour régler les problèmes de position du bébé au moment de la tétée.
- **Irritations** : la douleur est permanente, et localement, il existe un rougeur. Elles peuvent être en rapport avec une infection bactérienne ou fongique. Une consultation est souvent souhaitable.
- **Lymphangites ou engorgements** : il s'agit le plus souvent d'un sein mal drainé, nécessitant des tétées plus fréquentes, voire l'utilisation d'un tire-lait manuel ou électrique. Une consultation rapide est nécessaire. En attendant, il faut absolument maintenir l'allaitement maternel sur les 2 seins. Le paracétamol est un bon antalgique. Les AINS sont fortement déconseillés.



### 3 La maman a besoin d'un **tire-lait**

> Les tire-laits plus récents sont préférables en raison des avancées techniques qui les rendent plus efficaces, et plus ergonomiques.



Les durées et l'importance de l'aspiration sont réglables par la mère selon le moment de la tétée et selon la tolérance. Le double pompage doit être privilégié pour un usage régulier. Il existe différentes tailles de téterelles à adapter selon la taille du mamelon. Mesurer la taille des mamelons après la tétée et prendre une taille légèrement au-dessus (marge de 2 mm environ). Il existe des réglottes adaptées pour aider au choix. Le pharmacien doit proposer de montrer le montage et le fonctionnement.

> **Conseils d'hygiène : les rappeler en lien avec les notices. Porter à ébullition régulièrement les éléments en contact avec le sein et le lait.**

Le tarif de location remboursé par la SS est de 12,07 € / semaine.

### 4 La maman doit **reprendre son travail**

Le sevrage n'est pas automatique, si la maman ne le désire pas. La plupart des femmes peuvent allaiter en reprenant le travail. Lorsque la mère est auprès de son bébé, les tétées à la demande sont maintenues. Sur le lieu de travail, la maman peut tirer son lait pour constituer des "réserves" pendant ses absences (droit du travail). Le lait tiré sera conservé au réfrigérateur et utilisé avant 48 heures, sinon on peut le congeler à -18°C et le donner dans les quatre mois (recommandation HAS).

### 5 **Médicament et allaitement**

On peut trouver un traitement compatible avec l'allaitement pour la plupart des pathologies (antalgiques, antibiotiques...) : **le médecin choisira le traitement compatible approprié**. En cas de doute sur un médicament, le site internet [www.lecrat.org](http://www.lecrat.org) ou le site **Lactmed** peut renseigner sur la compatibilité du médicament en cas d'allaitement. Un contact avec le prescripteur peut être nécessaire. Possibilité également de contacter les centres de pharmacovigilance.

### 6 **Sevrage**

- Un **allaitement mixte** peut être proposé.
- La méthode la plus fréquente est de **remplacer une tétée, puis deux tétées dans la journée**.
- La **préparation pour nourrisson** ou le **lait de suite** à partir de 6 mois est au choix de la mère. S'assurer que la mère sait reconstituer un biberon.
- Pour la mère, il n'est pas nécessaire de prendre un **inhibiteur de lactation** ; la lactation va se tarir progressivement si la mère diminue peu à peu le nombre de tétées.



## Les adresses pour obtenir une aide

**Des professionnels de l'allaitement, peuvent vous aider dans les conseils à la maman** : médecins généralistes, sages-femmes, pédiatres, puéricultrices, auxiliaires de puériculture, services de PMI (médecins, puéricultrices).

Le Réseau "Sécurité Naissance - Naître Ensemble" des Pays de la Loire a édité des **plaquettes à destination des femmes allaitantes et un livret pour les professionnels** :

- **Les bons repères pour allaiter**
- **Allaitement et reprise d'un travail**
- **Livret recueil et acheminement du lait maternel**
- **Livret allaitement maternel à destination des professionnels**

### Sites internet sur l'allaitement

- **Associations** (pour orienter les patientes vers un soutien à l'allaitement) : [santeallaitementmaternel.com](http://santeallaitementmaternel.com)
- **Professionnels** :  
[www.l11france.org](http://www.l11france.org)  
[www.lecrat.org](http://www.lecrat.org)  
**Lactmed** : [toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.html](http://toxnet.nlm.nih.gov/newtoxnet/lactmed.html)



En partenariat avec



**Coordination :**

Réseau Sécurité Naissance - 3 rue Marguerite Thibert - 44200 Nantes  
Tél : 02 40 48 55 81 - E-mail : [coordination@reseau-naissance.fr](mailto:coordination@reseau-naissance.fr)

[www.reseau-naissance.fr](http://www.reseau-naissance.fr)