Je prends soin de ma poitrine

PENDANT ET APRÈS L'ALLAITEMENT

CE GUIDE VOUS EST REMIS PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE

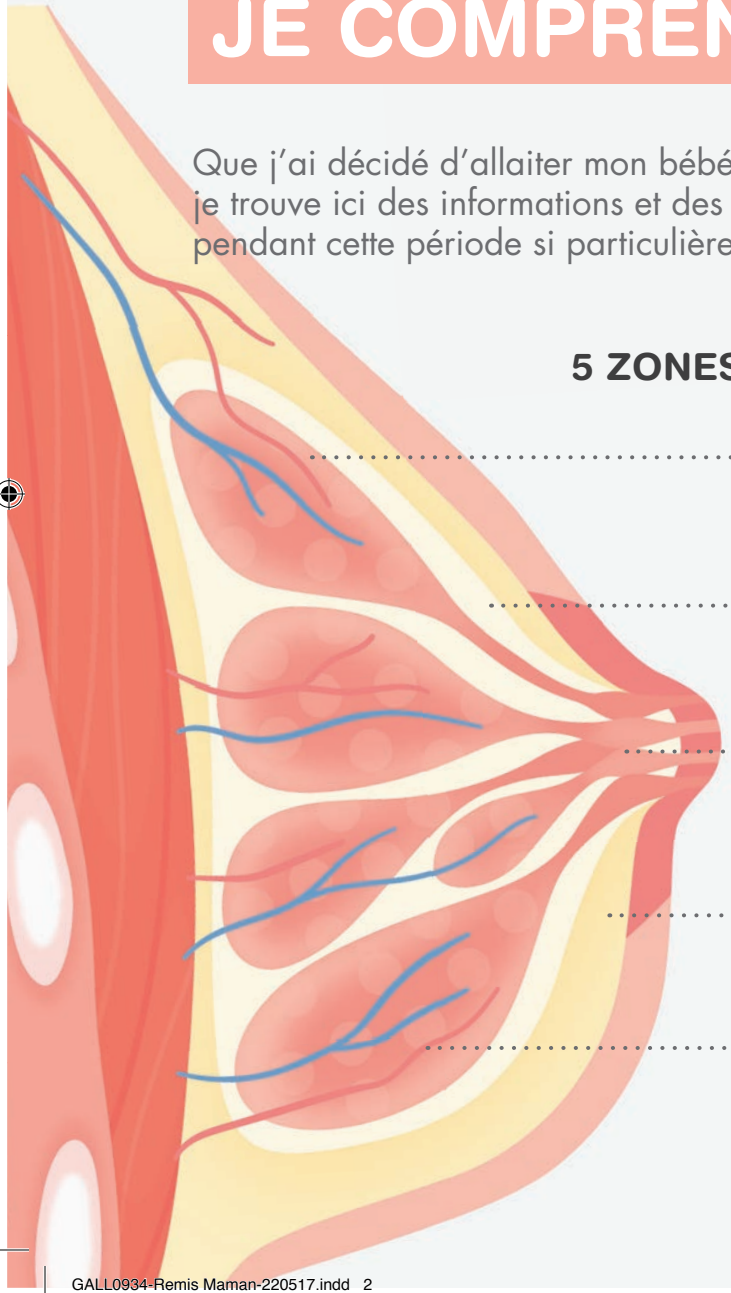
www.mangerbouger.fr

GALL0934-Remis Maman-220517.indd 1 23/05/2017 13:41

Anatomie des seins et physiologie de l'allaitement

JE COMPRENDS MON CORPS

Que j'ai décidé d'allaiter mon bébé ou que je me pose encore des questions, je trouve ici des informations et des conseils pour préserver la santé de mes seins pendant cette période si particulière qu'est l'allaitement.



5 ZONES DISTINCTES [1]

Glandes mammaires
Ce sont les unités de production du lait, là où il est fabriqué.

Cellules contractiles
Véritables pompes à expulsion, qui se contractent et se dilatent, permettant ainsi l'écoulement du lait.

Canaux lactifères
Réseau ramifié transportant le lait des unités de production jusqu'au mamelon.

Tissu adipeux
Rôles de soutien et de protection.

Vaisseaux sanguins
Apportent notamment les nutriments constituant la matière première du lait.

GALL0934-Remis Maman-220517.indd 2 23/05/2017 13:41

Les glandes mammaires ont la capacité de produire le lait maternel. Cette fonction ne s'active que lorsque la lactation est sollicitée après la grossesse, grâce à la tétée de mon bébé. [1]

PRODUCTION DU LAIT [1]

1. En tétant et en englobant correctement tout le mamelon, mon bébé envoie un signal mécanique avec sa bouche.
2. Le signal est envoyé à mon cerveau qui va traiter l'information et y répondre en activant la libération d'hormones.
3. Ces hormones libérées transmettent à leur tour un signal activateur aux cellules fonctionnelles du sein.
4. Le lait s'écoule et mon bébé le reçoit bien car j'observe ses mouvements de succion et de déglutition de plus en plus amples et réguliers.

La capacité de production de lait **s'adapte aux besoins de mon bébé**. C'est son appétit qui va réguler le volume à produire : plus mes seins sont stimulés, plus la lactation est favorisée. La production de lait va ainsi augmenter progressivement pour atteindre son maximal 1 mois après le début de l'allaitement. [1]

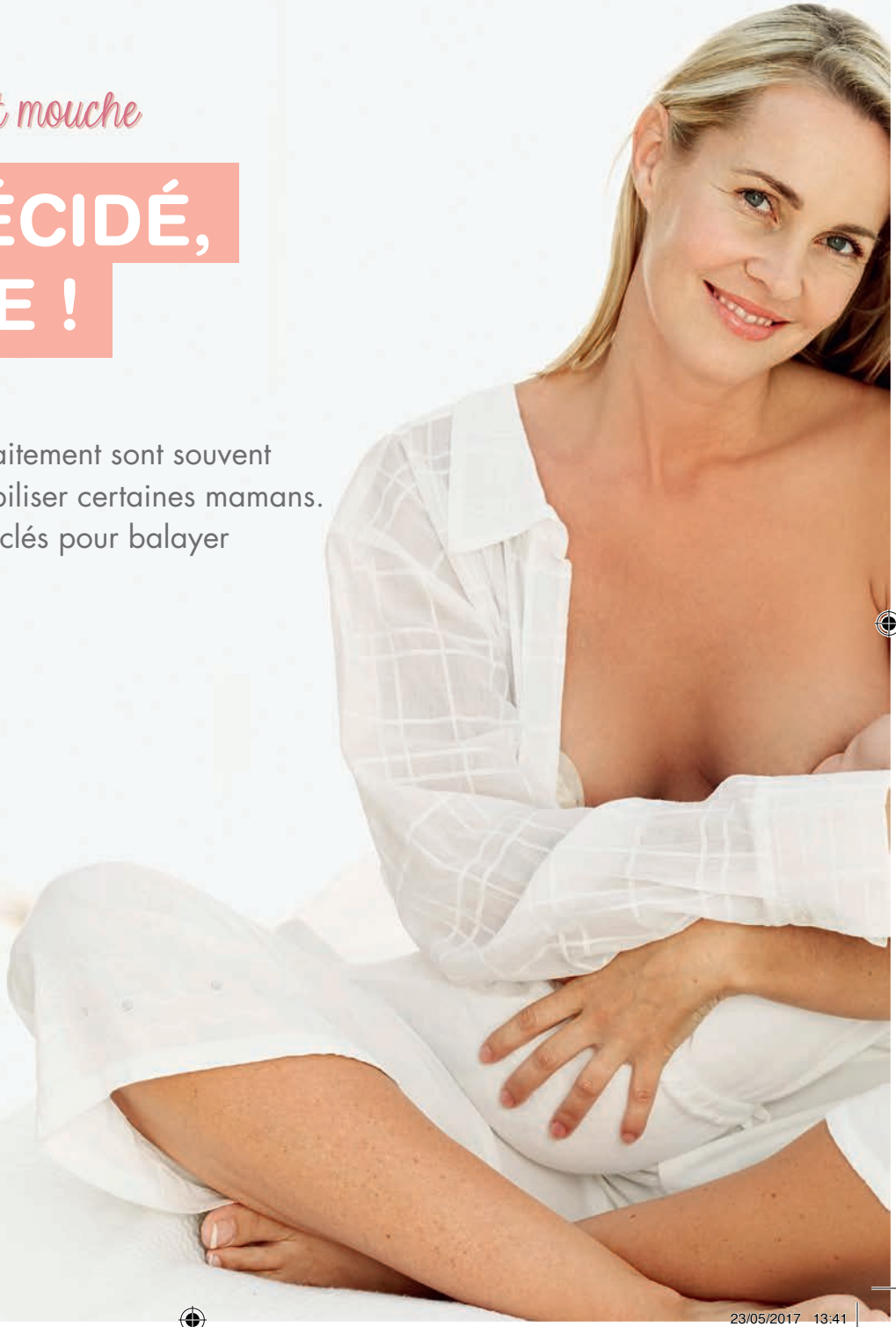
(1) Thirion M. L'allaitement. De la naissance au sevrage. Bibliothèque de la famille. Éditions Albin Michel. 2014.

GALL0934-Remis Maman-220517.indd 3 23/05/2017 13:41

Les phrases qui font mouche

C'EST DÉCIDÉ, J'ALLAITE !

Certains préjugés sur l'allaitement sont souvent infondés et peuvent déstabiliser certaines mamans. Voici quelques arguments clés pour balayer certaines idées reçues…



GALL0934-Remis Maman-220517.indd 4 23/05/2017 13:41

« Il n'y a jamais de mauvais lait, de lait trop clair ou insuffisant pour l'enfant*. Quand l'enfant ne grossit pas, c'est qu'il ne prend certainement pas assez de lait (du fait d'un mauvais positionnement par exemple), et non parce que le lait n'est pas bon. [1] »

« Ce qui abîme les seins, ce n'est pas le fait d'allaiter mais les changements brusques de volume, en début de grossesse, en cas d'engorgement les 1ers jours ou un sevrage trop brutal. [2] »

« Je favorise le repositionnement de mon utérus et permet ainsi un retour de couches plus serein. [3] »

« La capacité de fabriquer du lait est la même si l'on a une petite poitrine. C'est seulement la quantité de tissu graisseux qui varie d'une femme à une autre, expliquant les différences de taille. [1] »

« Une étude américaine, parue en 2008 dans une revue de chirurgie esthétique, a montré que l'allaitement ne fait pas 'tomber' les seins. [4] »

* Sauf cas médicaux rares ou extrême dénutrition de la mère.

(1) Thirion M. L'allaitement. De la naissance au sevrage. Bibliothèque de la famille. Éditions Albin Michel. 2014.
(2) Frydman R. 9 mois attendre bébé. Hachette famille. 2017.
(3) Turck D, *et al.* Allaitement maternel : les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère. Archives de Pédiatrie. 2013;20(2):S29-S48.
(4) Rinker B *et al.* The effect of breastfeeding on breast aesthetics. Aesthetic Surgery Journal. 2008;28(5):534-537.

GALL0934 Remis Maman-220517.indd 5 23/05/2017 13:41

L'allaitement, j'adopte dès le début quelques bonnes pratiques

JE FAIS ATTENTION À NOTRE POSITION

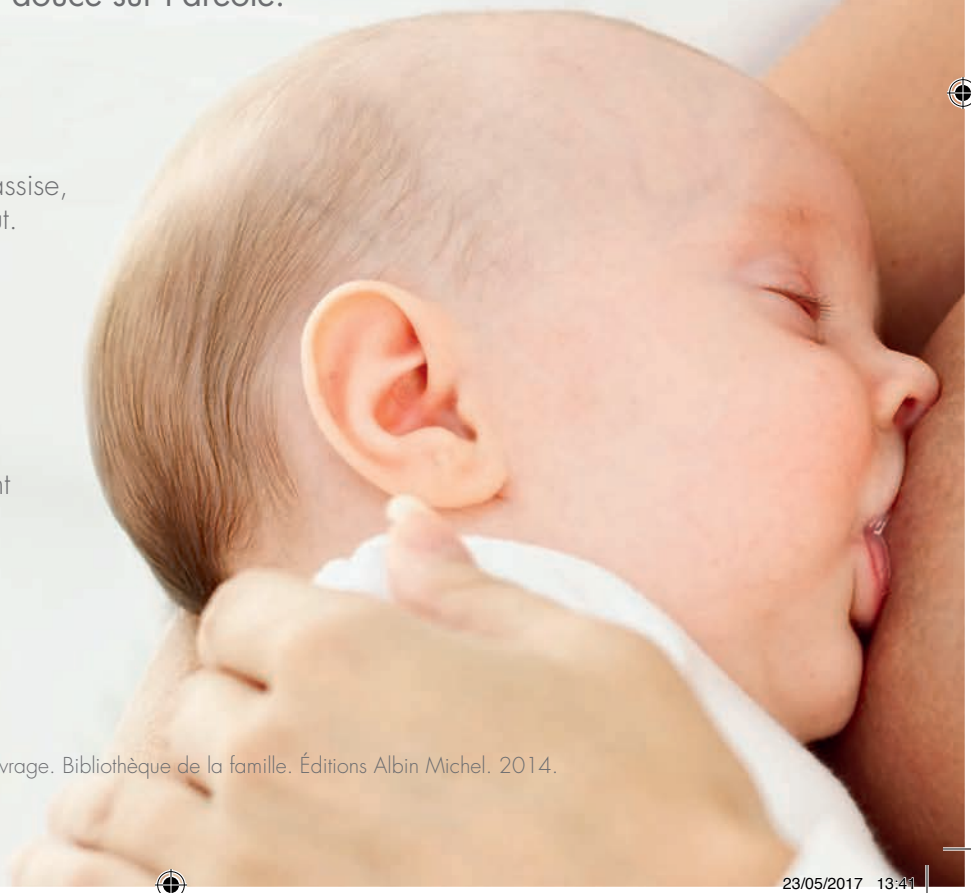
Pendant la grossesse : je garde une bonne hygiène sans tomber dans l'excès (une douche par jour mais sans insister sur les seins). Je peux, si je le désire, préparer mes mamelons et favoriser l'ouverture des canaux lactifères en fin de grossesse par une pression douce sur l'aréole. [1]

LA MIENNE

Toutes les positions sont possibles : assise, couchée, en tailleur ou même debout. L'important est de me sentir à l'aise en veillant au confort absolu de mon dos. [1]

CELLE DE MON BÉBÉ

Je veille à la bonne position de sa bouche, grande ouverte et englobant une grande partie de l'aréole, sa langue sous le mamelon, le menton collé au sein. [1]



(1) Thirion M. L'allaitement. De la naissance au sevrage. Bibliothèque de la famille. Éditions Albin Michel. 2014.

GALL0934-Remis Maman-220517.indd 6 23/05/2017 13:41

JE PRENDS SOIN DE MES SEINS

Ce sont les variations brutales de volume qui peuvent être à l'origine de vergetures et de lésions.

J'ÉVITE LES CREVASSES

Je garde une bonne hygiène sans être excessive car mon bébé reconnaît mon odeur, ce qui le rassure et le guide même à bien prendre le sein. [1]

Je m'assure que mon bébé est dans une bonne position. [1]

Je sèche mon mamelon délicatement après une tétée avec une compresse propre car il est important de conserver un environnement sec. [1]

Je fais perler un peu de lait en fin de tétée et je l'étale sur mon mamelon. Le lait a des propriétés cicatrisantes qui limiteront l'apparition de crevasses. [1]

JE PRÉVIENS L'ENGORGEMENT

Je mets mon bébé au sein régulièrement, surtout les premiers jours. Il s'agit ainsi de privilégier un allaitement à la demande pour une stimulation régulière de la lactation. [1]

Je provoque manuellement l'écoulement si mes seins sont trop tendus. [1]

Astuce

*Si malgré tout des **crevasses** apparaissent, je continue à donner le même sein mais j'essaie de changer mon bébé de position pour alterner les zones d'étirements. Je peux également enduire la crevasse avec mon lait, désinfectant et cicatrisant.* [1]

*Je note le sein donné à la dernière tétée pour bien alterner et éviter l'**engorgement.***

Dès les 1ers signes d'inconfort ou en cas de douleurs, je consulte mon professionnel de santé.

GALL0934-Remis Maman-220517.indd 7 23/05/2017 13:41

Quelques astuces beauté pratiques pendant l'allaitement

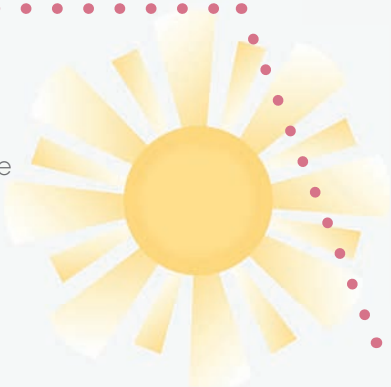
J'ALLAITE MAIS JE N'OUBLIE PAS DE PRENDRE SOIN DE MOI

Le maintien de ma poitrine est très important.
Je choisis donc mon **soutien-gorge** avec soin [2] :

- Je le porte tous les jours sans exception.
- Je le prends adapté à ma morphologie : ni trop serré, ni trop grand. Il doit être bien enveloppant et réglable.
- Je privilégie les fibres naturelles pour limiter les frottements qui peuvent irriter. [1]

Un bon soutien évite que les canaux lactifères (qui transportent le lait) ne soient comprimés et permet un bon écoulement. [1]

Si le **soleil** pointe son nez, je protège mon décolleté et ma poitrine de ses rayons. [2]



Je peux aussi finir ma douche quotidienne par un **jet d'eau froide**, qui va aider à retendre ma peau et je limite les bains chauds qui ont l'effet inverse. [2]

(1) Thirion M. L'allaitement. De la naissance au sevrage. Bibliothèque de la famille. Éditions Albin Michel. 2014.
(2) Frydman R. 9 mois attendre bébé. Hachette famille. 2017.

Après 6 mois d'allaitement

J'AI DÉCIDÉ D'ARRÊTER

Les changements de volume brutaux sont, en partie, responsables des changements esthétiques de ma poitrine…

Afin de protéger ma poitrine, un sevrage progressif permet de diminuer en douceur le volume de mes seins et d'éviter des variations trop brutales. Mon corps va s'adapter plus sereinement à la diminution des tétées. [1]

Astuce

Pour un sevrage réussi après 6 mois, j'essaie de prendre mon temps !

Matin		Midi		Soir	
					Je remplace une des tétées par un biberon.
					Progressivement, je remplace une tétée sur 2 par un biberon.
					Puis, je remplace 3 tétées par 3 biberons.
					Je continue à notre rythme jusqu'à remplacer l'ensemble des tétées par un biberon.

Une fois l'allaitement fini

JE CONTINUE DE PRENDRE SOIN DE MES SEINS

Quelques exercices simples peuvent me permettre de travailler les muscles de ma poitrine et m'aider à retrouver un joli galbe. [2,5,6]

Je crispe mon sourire pour faire remonter les muscles de mon cou.

Je tends les bras devant moi, je joins les mains en mêlant les doigts et j'appuie mes paumes l'une contre l'autre.

Je plie les bras, mes coudes levés à hauteur de la poitrine, je serre très fort les paumes l'une contre l'autre.

(2) Frydman R. 9 mois attendre bébé. Hachette famille. 2017.
(5) Pernoud L. J'attends un enfant. Horay. 2017.
(6) Lansac J et Evrard N. Le grand livre de ma grossesse. Eyrolles. 2017.

GALL0934-Remis Maman-220517.indd 10 23/05/2017 13:41

Debout devant un mur, bras pliés et mains à plat, je pousse aussi fort que possible sur le mur.

Bras bien tendus à l'horizontale, je décris des cercles complets.

Bras à l'horizontal, je replie les avant-bras sur ma poitrine puis je les ouvre paume vers le haut.

Debout les épaules baissées et le dos droit, je projette mes bras en arrière et j'attrape mes mains.

Lorsque je me sens capable de reprendre une activité physique et que les professionnels de santé l'ont autorisé, je privilégie les sports qui sollicitent mon corps de manière modérée et ciblée : natation, yoga…

En complément du conseil médical, le Laboratoire Gallia a développé une offre de services adaptée et exclusive pour accompagner au quotidien les mamans qui allaitent.

Mon allaitement & moi

LE PROGRAMME BIEN-ÊTRE DE VOTRE ALLAITEMENT

Une application développée par des experts et des mamans pour vous aider à vivre sereinement votre allaitement

allô Laboratoire Gallia

BESOIN D'UN CONSEIL ?
Sage-femmes, diététiciennes et experts qualifiés répondent à toutes vos questions grossesse, allaitement et nutrition

DES CONSEILS ET ASTUCES À CHAQUE ÉTAPE CLÉ

Allaitement au quotidien, alimentation, bien-être, équilibre familial, organisation, reprise du travail…

DES OUTILS PRATIQUES

Pour vous accompagner jour après jour et vous aider à mieux récupérer : suivi des tétées, de votre sommeil et de votre hydratation

DES EXPERTS POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS

Sages-femmes, nutritionnistes, coachs sportifs, sophrologues…

LES SERVICES AVEC DES EXPERTS GALLIA À L'ÉCOUTE DES MAMANS

Un numéro en ligne et un chat en direct
(Sages-femmes, diététiciennes et experts qualité)

Des experts en vidéo (Sages-femmes, gynécologues obstétriciens, infirmières, médecins, psychomotriciens)

Composez le **0 800 202 202** Service & appel gratuits*

Envoyez votre **message** par e-mail

Chattez **en direct** avec nos experts

*Hors collectivités d'Outre-Mer

CE GUIDE VOUS EST REMIS PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut pas ou ne veut pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

BSA – BP 432 - 69654 Villefranche sur Saône Cedex – France 301 374 922 RCS Villefranche-Tarare.

Juin 2017 - DOMG-2017-034 - Code 1799

cdm paris

Réalisé avec le soutien du Laboratoire Gallia — Nourrir le lien avec votre bébé

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE
www.mangerbouger.fr