

## MODULE : Allaitement et reprise du travail

### V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

#### c. Lipases dans le lait maternel

##### 1. Comprendre les lipases dans le lait maternel

##### a. rôle des lipases dans la digestion des lipides

Les lipases sont des enzymes présentes dans le lait maternel qui jouent un rôle crucial dans la digestion des lipides. Chez certaines mères, cette enzyme est plus active et la pré-digestion commence dès que le lait est exprimé, cela peut être dans les 2h comme dans les 48h ou même lors de la congélation. Cette activité peut parfois donner au lait une odeur ou un goût étrange, ce qui peut être déconcertant pour certaines mères.

Le rôle des lipases est de décomposer les lipides, c'est-à-dire les graisses, en plus petites molécules, appelées acides gras et glycérol. Ces molécules sont plus faciles à absorber et à utiliser par le corps du bébé. C'est un processus essentiel pour l'absorption des nutriments et l'énergie dont le bébé a besoin pour grandir et se développer.

Il est important de rassurer les mères que le lait est toujours sain et propre à la consommation, même s'il a une odeur ou un goût différent. En effet, cette odeur ou ce goût différent est simplement le résultat de l'action des lipases et ne signifie pas que le lait est gâté ou impropre à la consommation. Au contraire, c'est un signe que le lait maternel est en train de faire son travail pour aider à la digestion et à l'absorption des nutriments essentiels pour le bébé.



## **V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail**

### **c. Lipases dans le lait maternel**

#### **1. Comprendre les lipases dans le lait maternel**

##### **b. Les signes d'un lait à forte teneur en lipases**

- **Changement d'odeur ou de goût :** L'un des signes les plus courants d'un lait à forte teneur en lipases est un changement notable dans l'odeur ou le goût du lait après qu'il a été exprimé et stocké. Le lait peut prendre une odeur de savon ou de rance, ou avoir un goût métallique ou aigre. Il est important de noter que bien que l'odeur et le goût puissent être désagréables pour la mère, le lait est toujours parfaitement sûr pour le bébé à consommer.
- **Changement de couleur :** Le lait à forte teneur en lipases peut parfois changer de couleur après avoir été exprimé et stocké. Il peut prendre une teinte plus foncée ou devenir légèrement jaunâtre. C'est une réaction normale et n'indique pas que le lait est gâté.
- **Réaction de bébé :** Certains bébés peuvent réagir différemment au lait à forte teneur en lipases. Ils peuvent refuser le lait ou sembler moins satisfaits après l'avoir consommé. Cependant, cela ne signifie pas nécessairement que le lait est mauvais ou que le bébé n'aime pas le lait. C'est simplement une réaction à la différence de goût ou d'odeur.



## MODULE : Allaitement et reprise du travail

### V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

#### c. Lipases dans le lait maternel

##### 1. Comprendre les lipases dans le lait maternel

#### c. Test du lait pour la présence de lipases

- **Exprimer le lait** : La mère doit exprimer une petite quantité de lait maternel. Cela peut être fait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Il est important de noter que le lait doit être bien mélangé pour s'assurer que les lipides, qui peuvent se séparer et flotter à la surface, sont bien mélangés.
- **Stockage du lait** : Le lait exprimé doit ensuite être stocké pendant une période de temps. Cela peut être à température ambiante ou au réfrigérateur. Le temps de stockage peut varier, mais généralement, un délai de 2 à 48 heures est suffisant pour permettre aux lipases de commencer à décomposer les lipides.
- **Observation des changements** : Après la période de stockage, la mère doit sentir et goûter le lait. Si le lait a une odeur de savon ou de rance, ou un goût métallique ou aigre, cela peut indiquer une forte teneur en lipases. De même, si le lait a changé de couleur, cela peut être un signe de la présence de lipases.
- **Test de l'acceptation par le bébé** : Le lait peut être offert au bébé pour voir s'il l'accepte ou le refuse. Certains bébés n'ont aucun problème avec le goût du lait à forte teneur en lipases, tandis que d'autres peuvent le refuser.
- **REFAIRE LES TESTS REGULIEREMENT** : parce que le lait peut lipaser à tout moment





## MODULE : Allaitement et reprise du travail

### V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

#### c. Lipases dans le lait maternel

#### 2. Gestion du lait à forte teneur en lipases

##### a. Acceptation du lait par le bébé

- Mélanger le lait frais avec le lait stocké
- Changer la température du lait
- Introduire le lait lentement
- consulter un professionnel de la santé : diététicienne formée à l'allaitement
- Mélanger avec une saveur : fleur d'oranger, vanille, cannelle, chocolat
- Contenant fermé

## MODULE : Allaitement et reprise du travail

### V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

#### c. Lipases dans le lait maternel

#### 2. Gestion du lait à forte teneur en lipases

#### b. Traitement du lait pour stopper l'activité des lipases

**Définition Scaldation :** La scaldation est une méthode utilisée pour inactiver les lipases dans le lait maternel en chauffant ce dernier à une température suffisamment élevée pour inactiver les lipases, mais sans bouillir le lait. Cela peut aider à prévenir la dégradation des graisses et à conserver le goût du lait. Il est important de noter que la scaldation peut réduire certains des avantages nutritionnels et immunologiques du lait maternel. Par conséquent, cette méthode doit être utilisée comme une solution de dernier recours si le bébé refuse autrement le lait maternel.



# Comment chauffer le lait humain pour éliminer les lipases sans chauffe-biberon

MODULE : Allaitement et reprise du travail

## V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

### c. Lipases dans le lait maternel

#### 2. Gestion du lait à forte teneur en lipases

##### b. Traitement du lait pour stopper l'activité des lipases

- **Chauffage du lait** : Versez le lait maternel dans une casserole et chauffez-le à feu doux. Surveiller attentivement le lait pour éviter qu'il ne bout. Il doit être chauffé jusqu'à ce qu'il commence à faire des bulles autour des bords de la casserole, généralement aux environs de 82 degrés Celsius.
- **Refroidissement rapide** : Une fois le lait a été chauffé, il doit être refroidi rapidement pour préserver sa qualité. Pour ce faire, placez la casserole dans un récipient d'eau froide ou de glace et remuez jusqu'à ce qu'il soit refroidi.
- **Stockage** : Une fois refroidi, il peut être stocké comme d'habitude. Il est important de noter que le lait traité par scaldation doit être utilisé dans les 24 heures s'il est conservé au réfrigérateur, ou dans les 3 mois s'il est congelé

Verser dans une casserole à feu moyen-vif de 3 à 5 min



Surveillez l'apparition de petites bulles sur les bords et sur la surface - sans bouillir



Utilisez votre tétérèlle inversée comme entonnoir et versez dans n'importe quel récipient avec un couvercle



Bain de glace pendant 5 à 10 min, cela arrête immédiatement le processus de chauffage



Verser dans la poche de conservation



Faites sortir le plus d'air possible



Étiqueter et congeler



## MODULE : Allaitement et reprise du travail

### V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

#### c. Lipases dans le lait maternel

#### 2. Gestion du lait à forte teneur en lipases

#### c. Conservation du lait traité

- Refroidissement rapide
- Stockage approprié
- Température de stockage
- Utilisation du lait stocké
- Rotation du stock
- Pas dans la porte du congélateur car trop de changement de température
- Congeler à plat pour une meilleure répartition de la congélation



## MODULE : Allaitement et reprise du travail

### V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

#### d. Choix du mode de garde

- Crèche ou garderie
- Assistante Maternelle
- Garde d'enfants à domicile (nounous, gardes d'enfants, membres de la famille)





## MODULE : Allaitement et reprise du travail

### V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

#### e. Soutien aux mères qui choisissent de ne pas allaiter pendant le travail

- Respecter leur choix
- Fournir des informations sur l'expression du lait
- Soutien émotionnel
- Conseils sur l'alimentation mixte
- Aide à la planification
- Soutien au sevrage



## V. Comprendre et gérer les défis spécifiques de l'allaitement lors de la reprise du travail

### f. Soutien à la transition

- Préparation à la reprise du travail
- Éducation sur l'expression du lait
- Soutien émotionnel
- Aide à la gestion du temps
- Conseils sur l'alimentation partiel
- Soutien à la communication avec l'employeur
- Soutien au sevrage



## **I. Introduction à la diversification alimentaire**

### **a. Définition et importance de la diversification alimentaire**

La diversification alimentaire, qui se réfère à l'introduction progressive d'aliments autres que le lait maternel dans l'alimentation du bébé, est une étape essentielle pour le développement gustatif, digestif et immunitaire de l'enfant. Menée avec soin et consciente des possibles réactions allergiques, elle doit être accompagnée par le maintien de l'allaitement jusqu'à deux ans ou plus selon les recommandations de l'OMS et les envies des familles allaitantes. Elle a aussi plusieurs objectifs comme :

- Le goût
- La digestion
- Le système immunitaire



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### I. Introduction à la diversification alimentaire

#### b. Lien entre allaitement et diversification alimentaire

- **Allaitement maternel** : Selon l'OMS, l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de vie d'un bébé fournit tous les nutriments essentiels pour son développement optimal et des anticorps qui le protègent contre de nombreuses maladies.
- **Introduction de la diversification alimentaire** : À partir de six mois, pour répondre aux besoins nutritionnels croissants du bébé, la diversification alimentaire est initiée en intégrant graduellement des aliments autres que le lait maternel.
- **Lien entre allaitement et diversification alimentaire** : Même durant la diversification alimentaire initiée à six mois, le lait maternel, fournissant des nutriments essentiels et boostant l'immunité du bébé, doit être maintenu jusqu'à deux ans ou plus, selon les recommandations de l'OMS et les envies de la famille allaitantes.
- **Rythme de bébé** : Chaque enfant est unique dans sa préparation à la diversification alimentaire, nécessitant une observation de signes tels que la stabilité assise, la coordination main-œil et l'intérêt pour les aliments. L'allaitement maternel et la diversification alimentaire, en étant bien conduits, assurent une nutrition appropriée pour un développement sain de l'enfant.

## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### I. Introduction à la diversification alimentaire

#### c. Timing de la diversification : quand et pourquoi

##### 1. Quand commencer la diversification alimentaire ?

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande de commencer la diversification alimentaire à six mois, tout en continuant l'allaitement maternel jusqu'à deux ans. Jusqu'à six mois, l'allaitement maternel exclusif est suffisant pour répondre aux besoins nutritionnels du bébé. Introduire d'autres aliments avant 4 à 6 mois peut être préjudiciable car le système digestif du bébé n'est pas entièrement prêt. La diversification alimentaire ne signifie pas l'arrêt de l'allaitement et doit être effectuée progressivement, en permettant au bébé de découvrir de nouvelles textures et saveurs.



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### I. Introduction à la diversification alimentaire

#### c. Timing de la diversification : quand et pourquoi

#### 2. Pourquoi commencer la diversification à ce moment-là ?



- Besoins nutritionnels
- Développement physique
- Développement de la mastication et de la déglutition
- Introduction à de nouvelles textures et saveurs



## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### II. Types de diversification alimentaire

#### a. Diversification alimentaire traditionnelle

La diversification alimentaire traditionnelle, également connue sous le nom de diversification à la cuillère.

- La diversification alimentaire traditionnelle commence généralement à 6 mois, en complément de l'allaitement maternel, selon les recommandations de l'OMS.
- Cette méthode permet à l'enfant de découvrir de nouvelles saveurs et textures, et de s'habituer à manger de différentes manières.
- Elle prépare le système digestif de l'enfant à digérer de nouveaux aliments et expose son système immunitaire au monde extérieur.
- Un nouvel aliment est introduit à la fois, en espaçant d'au moins 3 jours entre deux nouveaux aliments, et les quantités sont augmentées progressivement.
- Les aliments doivent être bien cuits ou très mûrs, bien mixés, sans sel, et parfois sucrés.
- Divers types d'aliments, comme les fruits, les légumes, les viandes, les poissons, les œufs, les laitages, les matières grasses et les féculents, sont progressivement introduits.
- L'objectif est d'introduire une alimentation équilibrée, avec une préférence pour les aliments simples faits maison plutôt que la nourriture industrielle.
- L'allaitement maternel reste une source importante de nutrition pendant cette période.

## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### II. Types de diversification alimentaire

#### b. Diversification Menée par l'enfant (DME)

- Autonomie de l'enfant
- Gestion des quantités
- Préparation des aliments
- Sécurité
- Lâcher-prise .
- Information et formation







## MODULE : Allaitement et diversification alimentaire

### II.Types de diversification alimentaire

#### c.Avantages et inconvénients de chaque méthode

##### 1 Diversification Alimentaire Traditionnelle

###### Avantages :

- Contrôle pour les parents
- Facilité
- Introduction progressive

###### Inconvénients :

- Moins d'autonomie
- Acceptation des textures
- Possibilité de suralimentation

## II. Types de diversification alimentaire

### c. Avantages et inconvénients de chaque méthode

#### 2. Diversification Menée par l'enfant (DME)

##### Avantages :

- Autonomie
- Découverte des textures
- Régulation naturelle

##### Inconvénients :

- Risque d'étouffement : FAIBLE
- Désordre
- Inquiétudes nutritionnelles

