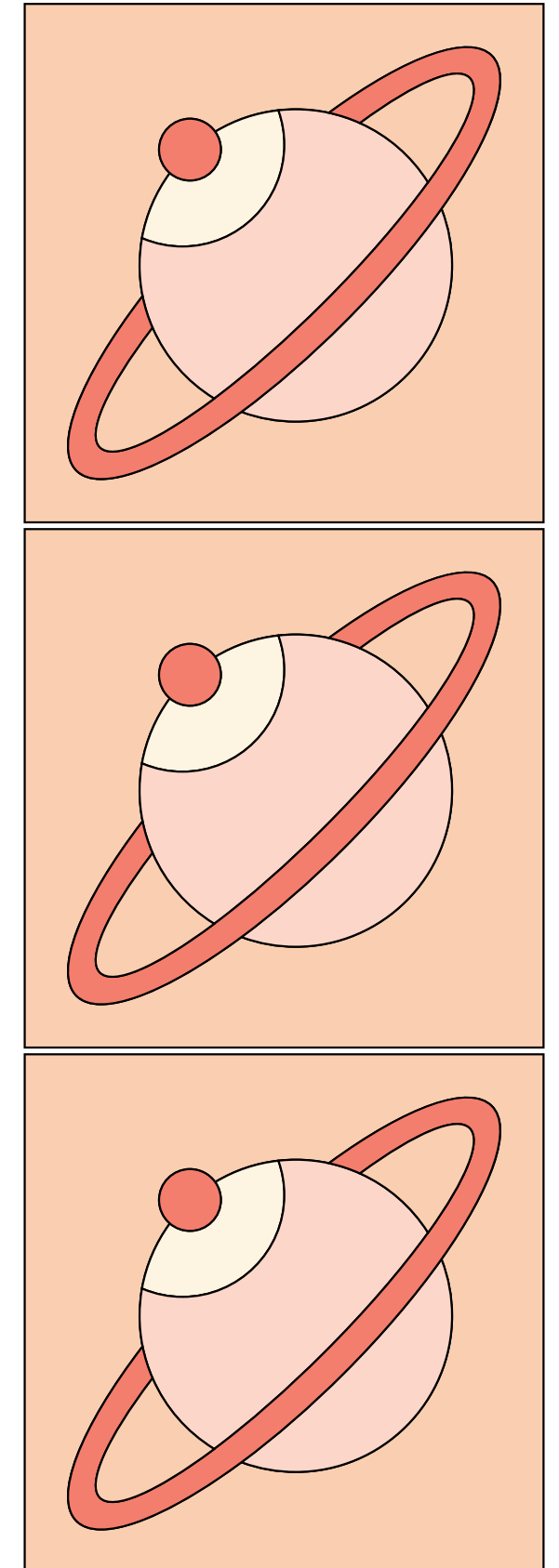


MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

IV. Outils pour soutenir les parents allaitants

b. Informer sur la physiologie du sein et de la lactation : approche

- **Anatomie du sein** : L'explication de l'anatomie du sein, y compris des glandes mammaires, des canaux lactifères et des alvéoles, aide les parents à comprendre le processus de production et de stockage du lait maternel, un sujet qui sera approfondi dans un futur module.
- **Production de lait** : Il est important d'expliquer aux parents le rôle des hormones, la prolactine et l'ocytocine, dans la production de lait, ainsi que le principe de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus le lait est produit.
- **La montée laiteuse** : La montée laiteuse, survenant quelques jours après l'accouchement, marque la transition de la production de colostrum au lait mature, avec des signes spécifiques à surveiller et d'éventuelles complications comme l'engorgement.
- **Le colostrum et le lait mature** : Il faut distinguer le colostrum, riche en nutriments et anticorps, du lait mature apparaissant après la montée laiteuse, en mettant l'accent sur l'importance du colostrum pour la santé du nouveau-né et les bienfaits de l'allaitement.
- **Les difficultés courantes** : Les parents doivent être informés des difficultés courantes de la lactation comme les crevasses, l'engorgement, les canaux lactifères bouchés, et les infections mammaires, en expliquant leurs causes, signes, et les mesures de prévention et de traitement.



MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

IV. Outils pour soutenir les parents allaitants

c. Informer les parents sur les comportements normaux du bébé

- **Les signes de faim** : Les bébés communiquent leur faim par des mouvements de succion, de la main à la bouche, des pleurs ou de l'agitation, avec les pleurs étant un signe tardif de faim.
- **Les signes de satiété** : chez un bébé peuvent inclure le détachement du sein, la relaxation, ou le sommeil, et il est important de ne pas suralimenter en forçant l'alimentation.
- **Rythme d'allaitement** : Chaque bébé a son propre rythme d'allaitement, qui peut varier considérablement, mais est généralement normal s'ils gagnent du poids et produisent régulièrement des couches mouillées.
- **Les phases d'éveil et de sommeil** : peuvent influencer l'allaitement, avec les nouveau-nés étant souvent somnolents pendant les tétées.
- **Les pleurs** : sont une forme normale de communication pour les bébés, pouvant indiquer la faim, la fatigue, le besoin d'un changement de couche ou le désir d'être tenu.
- **La prise de poids et la croissance** : des bébés allaités peuvent différer des courbes standardisées, mais ils sont généralement en bonne santé.
- **Les étapes de développement** : du bébé peuvent influencer l'allaitement, comme les poussées de croissance stimulant la demande de lait ou les nouvelles compétences découvertes pouvant distraire le bébé de l'allaitement.





MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

IV. Outils pour soutenir les parents allaitants

d. Discuter des techniques de gestion du temps et de l'énergie pour aider les parents à faire face aux demandes intenses

1. Gestion du temps

- **Apprendre à reconnaître les signes de faim du bébé** : Il est crucial d'aider les parents à identifier les signes précoces de faim chez leur bébé pour répondre rapidement à ses besoins et prévenir les pleurs intenses.
- **Utiliser un porte-bébé** : est conseillée pour garder le bébé proche, permettant une réponse rapide à la faim tout en libérant les mains pour d'autres tâches.
- **Adapter les routines quotidiennes** : il est important d'aider les parents à adapter leurs routines quotidiennes aux besoins d'allaitement de leur bébé, y compris la planification des activités autour des moments plus calmes du bébé.
- **Établir un réseau de soutien** : Encourager les parents à établir un réseau de soutien, y compris les amis, la famille, et les groupes de soutien, peut aider à gérer les défis de l'allaitement à la demande. Application mobile "Apsademoa"
- **Se donner de la flexibilité** : Rappeler aux parents que l'allaitement à la demande évolue avec la croissance et les besoins changeants du bébé, l'importance de la patience et de la flexibilité est donc essentielle.

MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

IV. Outils pour soutenir les parents allaitants

d. Discuter des techniques de gestion du temps et de l'énergie pour aider les parents à faire face aux demandes intenses

2. Gestion de l'énergie

- **Préparer un espace confortable pour l'allaitement** : un espace calme et équipé pour l'allaitement peut aider les parents à se concentrer sur la réponse aux besoins du bébé.
- **Comblent les besoins émotionnels du bébé** : important de renforcer le lien affectif avec le bébé grâce à des câlins, des réconforts et des interactions pendant et entre les tétées.
- **Comblent les besoins émotionnels de la mère** : Faire en sorte que les parents nourrissent leur lien conjugal par des moments d'intimité comme se tenir la main et se regarder.
- **Se reposer lorsque le bébé dort** : Il est crucial de rappeler aux parents de se reposer pendant que le bébé dort pour favoriser la récupération et faire face aux défis de l'allaitement.
- **Nourrir son corps** : Suggérer une alimentation équilibrée et une hydratation suffisante aide à maintenir un niveau d'énergie optimal pendant l'allaitement.
- **Soutien émotionnel** : Encourager l'expression des émotions et le partage d'expériences peut aider à atténuer le stress et l'épuisement.
- **Prendre du temps pour soi** : Les parents doivent prendre du temps pour eux-mêmes, y compris la pratique d'activités relaxantes pour se détendre et se ressourcer.



MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

V. Encourager la confiance en soi et l'autonomie des parents

a. Valoriser l'instinct parental & l'adaptation aux besoins de bébé

- **Renforcer l'instinct parental** : Encouragez les parents à faire confiance à leur intuition en matière de besoins de leur bébé, même si cela ne suit pas un horaire d'allaitement typique.

EX : "Personne ne connaît ton enfant mieux que toi, écoute ton intuition."

- **Offrir une validation** : Validez les sentiments des parents et prenez leurs préoccupations au sérieux pour renforcer leur confiance en leur capacité parentale.

EX : "Si tu sens que quelque chose ne va pas, n'hésite pas à en parler à un professionnel de santé."

- **Encourager l'observation du bébé** : Apprenez aux parents à observer les signes de faim et de satiété de leur bébé pour adapter l'allaitement.

EX : Apprenez aux parents à observer les signes de faim et de satiété de leur bébé pour adapter l'allaitement.

- **Soutenir l'adaptation aux besoins du bébé** : Soutenez l'adaptation des parents aux besoins changeants du bébé, qu'il s'agisse de variations de sommeil, de croissance ou de développement.

EX : "On peut essayer ensemble de comprendre ce que ces petits changements signifient."

- **Fournir des informations** : Fournissez des informations précises sur l'allaitement, tout en soulignant l'importance de la connaissance intuitive de leur propre bébé.

EX : "Si tu te demandes si ton bébé prend suffisamment de lait, nous pouvons discuter des signes de satiété et du suivi de la croissance par les professionnels de santé."

MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

V. Encourager la confiance en soi et l'autonomie des parents

b. Soutenir les parents dans leurs choix concernant l'allaitement, tout en respectant leurs limites et besoins personnels

- **Pratiquer l'empathie** : L'empathie implique de comprendre les choix parentaux basés sur leurs valeurs et expériences.
- **Maintenir le professionnalisme** : nécessite de séparer croyances personnelles et rôle professionnel.
- **Communiquer ouvertement** : permet de discuter de malaises ou d'incertitudes respectueusement.
- **Se rappeler de la diversité** : La diversité est source d'enrichissement et de stimulation dans notre travail.
- **Respecter le choix des parents** : Le choix des parents doit être respecté, même en cas de désaccord.
- **Chercher du soutien** : est essentiel lorsqu'on éprouve des difficultés à gérer ses émotions.
- **GAP** : Groupe d'analyse de la pratique, offre un outil de réflexion et de développement professionnel.
- **Savoir dire STOP** : et référer à un collègue est une compétence précieuse.
- **Savoir passer le relais** : démontre un engagement pour le bien-être des parents et du bébé.





MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

V. Encourager la confiance en soi et l'autonomie des parents

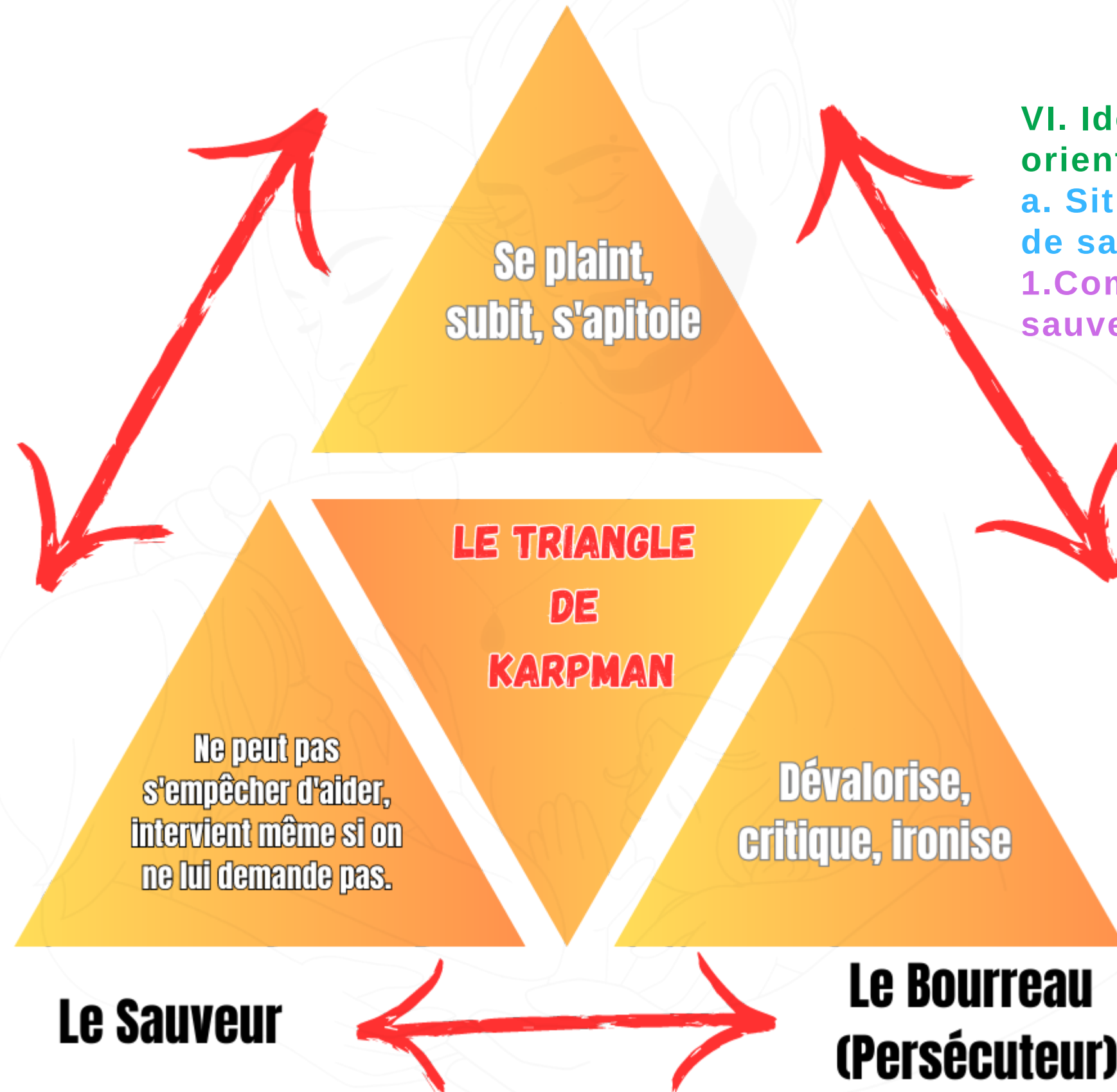
c. Mettre en avant les succès & les progrès réalisés au cours de l'allaitement

- Reconnaître les petites victoires
- Féliciter les parents
- Relever les progrès
- Valoriser l'instinct parental
- Encourager l'autoréflexion
- Partager des histoires positives
- Féliciter **EXPLICITEMENT** les parents
- Documenter les progrès
- Pratiquer la gratitude
- Fournir des informations positives & réalistes sur l'allaitement

La Victime

MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

VI. Identifier les signes d'éventuelles difficultés & savoir quand orienter les parents vers un.e Professionnel.le de santé
a. Situation nécessitant une évaluation par un.e professionnel.le de santé formé à la lactation
1. Comprendre le Triangle de Karpman et le syndrome du sauveur



Le Triangle de Karpman illustre trois rôles dysfonctionnels (victime, sauveur, persécuteur) dans les interactions sociales, et le Syndrome du Sauveur décrit la tendance à vouloir aider au-delà de sa compétence, un piège potentiel pour les facilitatrices d'allaitement qui doivent éviter de poser des diagnostics médicaux ou d'évaluer des situations médicales spécifiques.



MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

VI. Identifier les signes d'éventuelles difficultés & savoir quand orienter les parents vers un.e Professionnel.le de santé

a. Situation nécessitant une évaluation par un.e professionnel.le de santé formé à la lactation

2. Situations nécessitant une évaluation par un.e professionnel.le de santé

- Des douleurs mammaires persistantes : sage-femme, Gynécologue, Médecin généraliste, Sénologue...
- Des problèmes de prise du sein par le bébé : sage-femme, infirmière spécialisée en périnatalité, pédiatres...
- Un bébé qui ne prend pas de poids : pédiatre....
- Des problèmes de production de lait : Sage-femme, Gynécologue...
- Des problèmes de santé chez la mère :
 - Hyper ou Hypothyroïdie : endocrinologue...
 - Syndrome de Raynaud : rhumatologue...
 - Maladie orpheline : Spécialiste en fonction de la maladie...
- La rétraction du mamelon : médecin traitant, gynécologue/obstétricien, chirurgien plastique, chirurgien mammaire

MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

VI. Identifier les signes d'éventuelles difficultés & savoir quand orienter les parents vers un.e Professionnel.le de santé

a. Situation nécessitant une évaluation par un.e professionnel.le de santé formé à la lactation

2. Situations nécessitant une évaluation par un.e professionnel.le de santé

- Des problèmes de santé chez le bébé :

Malformation congénitale : ex cardiologue pédiatrique...

Handicap : pédiatre, neurologue pédiatrique, orthopédiste, physiothérapeute, ergothérapeute...

Maladie orpheline : Spécialiste en fonction de la maladie

- **Problème de frein** : voir chapitre sur les problème courant
- **Jaunisse** : Pédiatre...
- **Les crevasses, abcès ou mamelons ombiliqués, mycoses récidivante chez la mère** : Gynécologue/Obstétricienne, Chirurgien plasticien, Dermatologue, Infectiologue, Naturopathe...
- **Le refus soudain du sein par le bébé** : pédiatre, orthophoniste...
- **Les signes de déshydratation ou de malnutrition chez le bébé** : pédiatre
- **Le stress, l'anxiété ou la fatigue intense de la mère concernant l'allaitement** : Naturopathe, sage-femme, médecin traitant, psychologue, psychiatre,

MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

VI. Identifier les signes d'éventuelles difficultés & savoir quand orienter les parents vers un.e Professionnel.le de santé

b. Comment détecter ces situations & les aborder avec les parents

1. Détection des situations nécessitant une évaluation par un professionnel de santé formé à la lactation

- Établir une relation de confiance
- Observer attentivement l'allaitement
- Suivre le poids du bébé
- Discuter des habitudes d'alimentation et de sommeil du bébé
- Ecouter activement
- Poser des questions ouvertes



MODULE : Les rythmes physiologiques de l'allaitement

VI. Identifier les signes d'éventuelles difficultés & savoir quand orienter les parents vers un.e Professionnel.le de santé

b. Comment détecter ces situations & les aborder avec les parents

2. Comment aborder ces situations avec les parents :

- Aborder les problèmes de manière sensible
- Faire preuve d'empathie
- Expliquer clairement les raisons d'une éventuelle orientation vers un professionnel de santé
- Respecter les sentiments des parents
- Encourager l'autonomie des parents

