

# MEMO ALLAITEMENT



**CPTS**  
La Salamandre  
La coordination par et  
pour les professionnels de santé

☎ 07 57 58 19 59

✉ [contact.cptslasalamandre@gmail.com](mailto:contact.cptslasalamandre@gmail.com)

[cptslasalamandre.fr](http://cptslasalamandre.fr)

# SOMMAIRE :

• Conservation du lait maternel “ la règle des 4”.....	3
• Comment facturer la location des tire-laits ?.....	3
• Quel tire-lait louer ?.....	5
• Comment fournir la bonne taille de tétérrelle à une maman ?.....	5
• Aïe aïe : bouts de sein douloureux ?.....	6
• Montée de lait ?.....	6
• Seins chaud, rouges, douloureux ? Fièvre ?.....	7
• Confusion sein / tétine ?.....	7
• Médicaments & alcool, tabac, drogues ?.....	8
• Poids pour l'âge-Filles.....	9
• Poids pour l'âge-Garçons.....	10
• Allaitement maternel en pratique.....	11
• Les rythmes du bébé.....	12
• Allaitement maternel et diversification.....	13
• Chasse à quelques idée reçues.....	14
• Allaiter un bébé prématuré, c'est possible !.....	15
• Allaitement et reprise du travail.....	16
• Besoin d'aide ?.....	18
• Bien choisir ma taille de tétérrelle !.....	19



# MEMO ALLAITEMENT pour les équipes officinales

## Conservation lait maternel ? “ la règle des 4”

(Sources : 2005 ANSES France & 2019 HMBANA USA et Canada)

- - 4h à température ambiante.
- - 4 jours dans un réfrigérateur propre (2-8°C), au milieu de celui-ci.
- - minimum 4 mois au congélateur.

Ces trois conditions de conservation ne sont pas cumulables !

## Comment facturer la location des tire-laits ?

(Source : codage 2019 CNAM LPPR)

Prescription initiale établie par un médecin ou une sage-femme, pour une période de 10 semaines maximum afin d'assurer le suivi de l'allaitement et d'éviter les arrêts précoces. Renouvellements successifs possible de maximum 3 mois à chaque fois.

DÉSIGNATION	Tarif en € TTC	PLV en € TTC
Forfait mise à disposition d'un tire-lait électrique réglable à dépression : <i>facturable à la dispensation une seule fois</i>	30€	30€
Forfait location hebdomadaire d'un tire-lait électrique réglable à dépression : <i>facturable mensuellement à échéance</i>	7,50€	7,50€
Achat kit tétérelle, biberon, tube de raccordement : <i>facturable à chaque dispensation, maxi tous les 6 mois</i>	12€	20€
Achat kit 2 tétérelles (kit double), biberon, tube de raccordement : <i>facturable à chaque dispensation, maxi tous les 6 mois</i>	22€	37€

Le pharmacien est désormais tenu de « former » le patient à qui il délivre le matériel en fournissant au minimum :

- Une présentation générale du matériel et des consommables.
- L'information et la formation technique relatives au fonctionnement et à l'entretien du matériel et des consommables.
- L'information relative au respect des consignes de sécurité.
- La délivrance d'une notice d'utilisation.
- Le choix de la taille de la tétérelle (servez-vous de votre kit de mesure offert par la CPTS !)
- L'explication de la durée de prescription initiale et des possibilités de renouvellement.
- Un rappel des règles de conservation du lait et des règles d'hygiène associées.
- Les démarches à effectuer en cas de panne du matériel.

Cette « formation » doit être assurée en présence du matériel, par un échange direct avec la mère.

A défaut, le pharmacien « *doit mettre à disposition tout support et tutoriel permettant à la mère de disposer d'une formation à distance lui apportant un niveau d'information équivalent à celui assuré par un échange en présence du matériel.* »

Il doit fournir en plus « *tout support ou tutoriel conçu par le fabricant pour aider à l'utilisation du matériel* ».

La prise en charge est assurée dans la limite d'un kit tétérelles tous les six mois, ou moins si changement de taille.



## Quel tire-lait louer ?

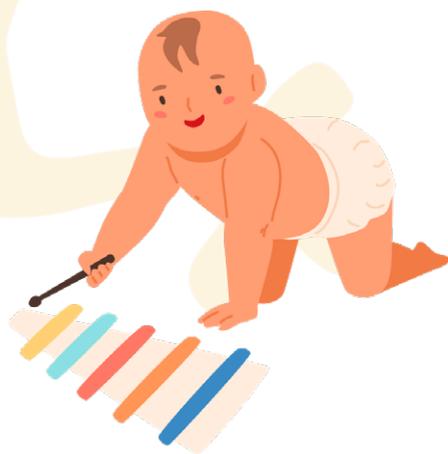
- Certains tire-lait peuvent être loués s'ils répondent aux conditions de la CNAM.
- Au 1er janvier 2023, il faut que vos tire-laits respectent ces conditions : absence de bisphénol A.
- Biocompatibilité des matériaux utilisés en contact avec la peau
- compatibilité des matériaux utilisés en contact avec le lait maternel.
- Fonctionnement en simple et double pompage possible.
- Réglage manuel ou automatique des puissances d'aspiration.
- Réglage manuel ou automatique des fréquences d'aspiration.
- Présence d'un système anti-retour/anti-débordement garantissant l'absence de contamination croisée.
- Si vous avez votre propre parc de tire-laits en location : pensez à des fiches de désinfection/contrôle du matériel (manomètre pour la dépression) en retour de location.

## Comment fournir la bonne taille de tétérèlle à une maman ?

Il faut obligatoirement mesurer le diamètre du mamelon, sans inclure l'aréole colorée.

C'est le moment d'utiliser vos kits de mesure fournis par la CPTS la Salamandre !

Les patientes arrivent rarement à trouver seule la taille adaptée, elles ont besoin que ce soit un professionnel qui effectue cette mesure (tout comme vous faites la mesure pour les bas de contention).



## Aïe aïe : bouts de sein douloureux ?

Ce n'est jamais normal d'avoir mal aux seins lors d'un allaitement ! N'hésitez pas à lui conseiller de revoir sa sage-femme pour adapter si besoins les positions d'allaitement.

Votre premier conseil doit être de demander à la maman d'appliquer son propre lait après chaque tétée car il est cicatrisant ! Des compresses de lait en occlusif sont parfois très utiles (expliquer la procédure car il y a un grand risque de macération qui est contre productif et favorise la survenue des mycoses). Des crèmes existent aussi pour apaiser.

- Hygiène de la plaie, si besoin :
- Avant de se toucher les seins, lavage des mains systématique à l'eau savonneuse.
- 1 à 2 fois par jour, lavage de seins à l'eau et au savon doux sans parfum (le parfum empêche le bébé de trouver le chemin du sein).
- Après chaque tétée : mettre le lait et/ou la crème en petite quantité avec des mains propres et en utilisant 1 doigt différent pour chaque sein afin d'éviter les contaminations croisées.
- La cicatrisation doit se faire en milieu humide mais sans macération, vous pouvez conseiller à la maman de mettre un petit carré de film étirable alimentaire directement sur son mamelon/aréole pour favoriser la cicatrisation. Si elle choisit de faire des compresses de lait, elle peut les laisser poser 30 min à 1h maximum et ensuite laisser juste le film en retirant la compresse. Renouveler l'opération après chaque tétée.



## Montée de lait ?

Elle est physiologique et normale !

Si la maman ne désire pas allaiter il faut l'aider à passer ce moment qui peut être douloureux : application de froid (voire du chaud pour certaines patientes), AINS si possible et paracétamol, porter un soutien-gorge mais ne pas compresser la poitrine, ne pas faire téter mais exprimer à la main le surplus de lait si besoin, feuilles de choux fraîches à poser sur les seins, homéopathie si besoin. Pas de restriction hydrique.

*NB : le bébé peut quand même téter car le lait dans les seins est toujours comestible !*

## Seins chaud, rouges, douloureux ? Fièvre ?

Une consultation s'impose ! Ne pas faire arrêter un allaitement maternel sans conseil d'un professionnel de santé spécialiste. Le drainage du sein (tétée et/ou tire-lait) sera le premier traitement à mettre en place le plus rapidement possible ainsi que du paracétamol pour soulager la douleur. Ne pas donner d'AINS sans avis d'une sage-femme ou d'un médecin spécialisé.



## Confusion sein / tétine ?

Afin d'éviter que bébé ne délaisse le sein car prendre le biberon est plus simple pour lui, et donc que l'allaitement ne s'arrête : conseillez de donner les biberons de lait avec une tétine de faible débit (plutôt longue et ronde) et de préférence à l'horizontal pour que bébé tète de lui même et ne se "laisse pas nourrir".

## Médicaments & allaitement ?

Il est très rare d'arrêter un allaitement en cas de prise de médicaments et il existe très souvent des alternatives thérapeutiques permettant de remplacer un traitement peu recommandé en cas d'allaitement. Renseignez vous toujours sur

[www.lecrat.fr](http://www.lecrat.fr)

ou envoyez un mail à notre centre de Pharmacovigilance du CHU de Tours

[crpv@chu-tours.fr](mailto:crpv@chu-tours.fr).

# Médicaments & alcool, tabac, drogues ?

(Source : lecrat)

## Drogues

Consultez le site internet "lecrat.fr" où un topo par type de drogue est actualisé régulièrement.

Toute consommation est déconseillée pendant un allaitement maternel.

## Alcool

La quantité d'alcool ingérée par l'enfant via le lait maternel est importante : elle représente environ 10% de la quantité maternelle rapportée au poids. Si la prise occasionnelle d'alcool ne semble pas présenter un risque particulier chez l'enfant allaité, la consommation doit être aussi faible que possible pendant l'allaitement. A titre indicatif, une estimation du temps nécessaire à l'élimination de l'alcool dans le lait en fonction du poids de la mère et du nombre de verres consommés peut être trouvée sur le site "lecrat.fr". Compte-tenu de la sensibilité du cerveau du nouveau-né/nourrisson à l'exposition à l'alcool, une répercussion à long terme d'une consommation maternelle élevée et /ou chronique d'alcool en cours d'allaitement ne peut pas être exclue chez l'enfant allaité.

## Tabac

Durant l'allaitement, il est souhaitable d'éviter une imprégnation tabagique de l'enfant :

- Diminuer ou au mieux arrêter le tabac.
- Ménager un espace sans fumée dans l'habitation.
- Fumer juste après la tétée plutôt qu'avant ou pendant, et attendre 2 heures après la dernière cigarette pour remettre l'enfant au sein.
- En cas de sevrage tabagique : une substitution nicotinique est possible au cours de l'allaitement.
- Attention à l'entourage de la femme enceinte : il faut penser aussi à limiter au maximum le tabagisme passif !



# Poids-pour-l'âge FILLES

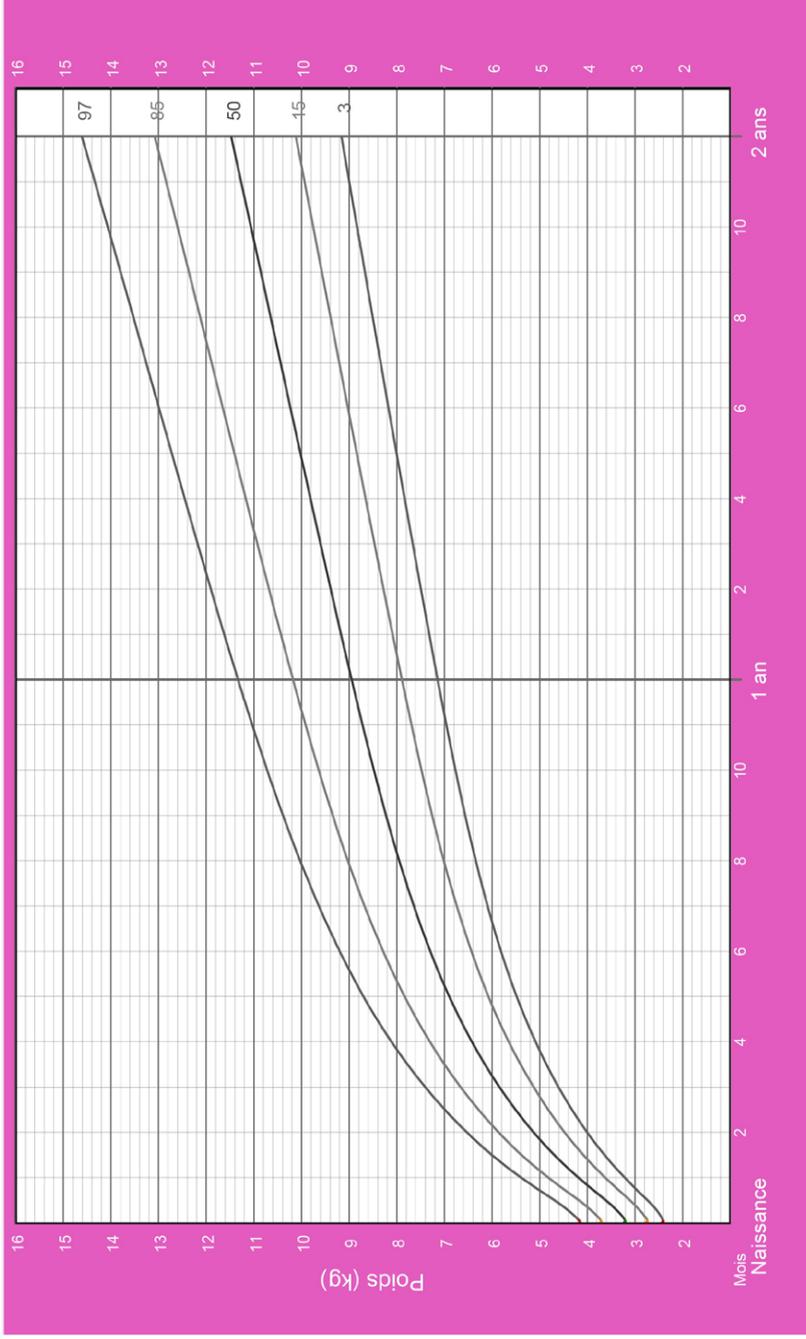
## De la naissance à 2 ans (percentiles)



La constatation d'un fêchissement de la courbe de poids ou même le passage sous le 3ème percentile, nécessitent un examen médical et une évaluation soigneuse de la conduite de l'allaitement. La multiplication des tétées, la pratique de la "super-alternance" des seins, la compression des seins durant les tétées, la stimulation avec un tire-lait moderne double pompage peuvent se révéler très efficaces pour stimuler la lactation et permettre la poursuite de l'allaitement. Les aliments solides seront donnés en plus des tétées au début de la diversification, et non en remplacement des tétées, le lait humain ayant une meilleure valeur nutritionnelle.



[www.lifrance.org](http://www.lifrance.org)



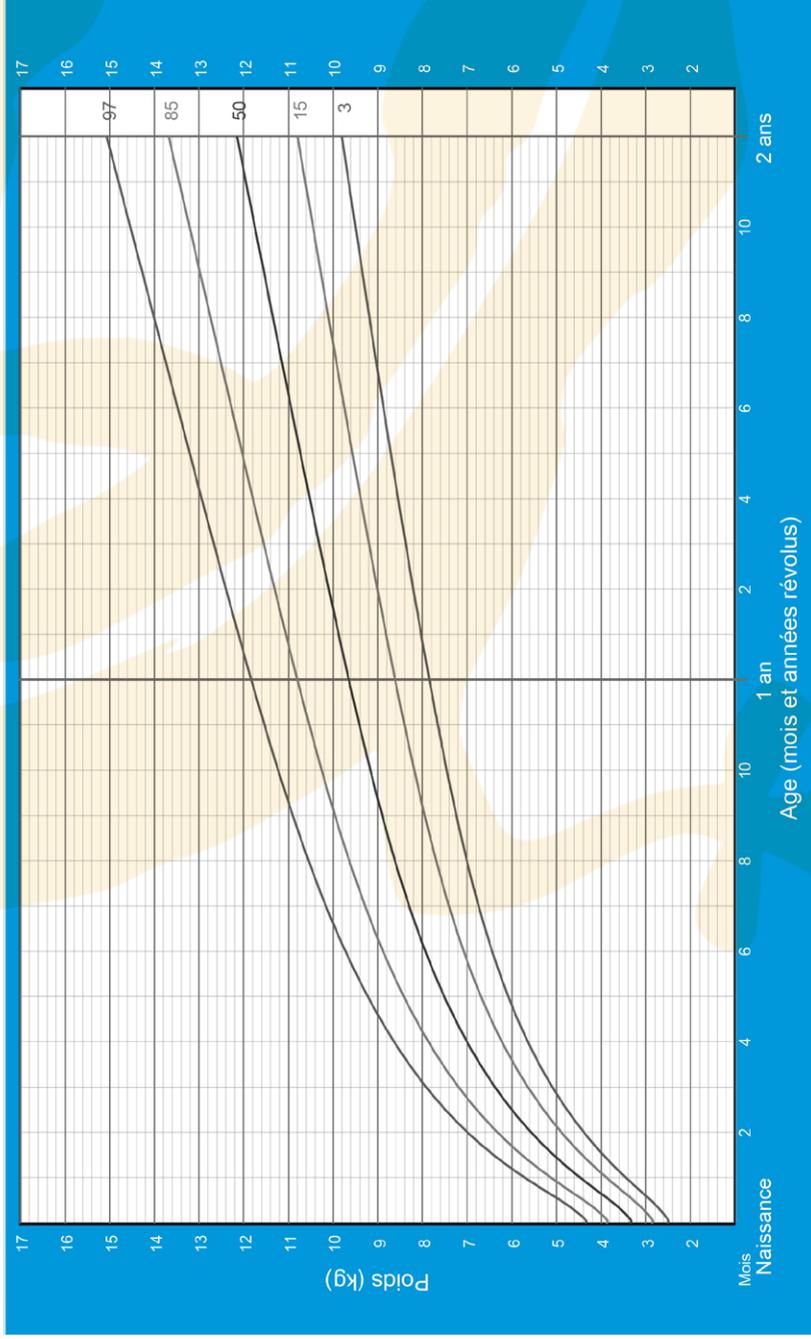
## Poids-pour-l'âge GARÇONS



### De la naissance à 2 ans (percentiles)

La constatation d'un fléchissement de la courbe de poids ou même le passage sous le 3ème percentile, nécessitent un examen médical et une évaluation soigneuse de la conduite de l'allaitement. La multiplication des tétées, la pratique de la "super-alternance" des seins, la compression des seins durant les tétées, la stimulation avec un tire-lait moderne double pompage peuvent se révéler très efficaces pour stimuler la lactation et permettre la poursuite de l'allaitement. Les aliments solides seront donnés en plus des tétées au début de la diversification, et non en remplacement des tétées, le lait humain ayant une meilleure valeur nutritionnelle.

[www.lillefrance.org](http://www.lillefrance.org)



Normes OMS de croissance de l'enfant

# ALLAITEMENT MATERNEL EN PRATIQUE



## A la naissance

Votre bébé appréciera une rencontre en peau à peau, moment d'échange et de douceur qui l'amènera à profiter d'une première tétée.

## Pendant la grossesse

Votre corps se prépare à l'arrivée du bébé. Il est utile de s'informer, d'échanger et de se documenter auprès des personnes formées à l'allaitement.

Au début de l'allaitement, votre bébé a besoin de téter fréquemment au moins 8 fois/24h.

Le besoin de succion est important les premières semaines.

Une tétine peut gêner la mise en route de l'allaitement.

Les tétées fréquentes suffisent à combler le besoin de succion.

Porter votre bébé, partager votre chambre, le laisser profiter du peau à peau facilitera votre allaitement

## Signes d'une tétée efficace

On le voit et parfois on l'entend avaler

Dans les premières semaines, les selles et les urines sont fréquentes.

Il prend du poids chaque semaine

## Ce qui peut vous faire consulter

Moins de 8 tétées / jour / 24h  
Un bébé dormeur ou qui pleure beaucoup  
Moins de 6 couches d'urines et moins de 3 selles par jour  
Toute douleur aux seins

N'hésitez pas à faire observer la tétée par un professionnel

# LES RYTHMES DU BEBE

## DANS LE VENTRE DE SA MERE

Le bébé alterne des moments d'éveil et de sommeil. Il se réveille spontanément. Les phases d'éveil augmentent lorsque l'on arrive près du terme.

## APRES LA NAISSANCE

Le bébé continue de s'éveiller spontanément. Il montre qu'il est prêt à se nourrir en portant ses mains à la bouche et en faisant des petits mouvements avec sa langue.

## PENDANT LES PREMIERES SEMAINES DE VIE

Proposez lui de se nourrir dès qu'il s'éveille. Le rythme d'éveil reste très irrégulier de jour comme de nuit. Au sein, il s'arrêtera de téter dès qu'il sera rassasié ; au biberon, ne le forcez pas à finir.

## AU BOUT DE QUELQUES SEMAINES

Les périodes d'éveil s'allongent. Les besoins du bébé deviennent plus variés et plus différenciés. On arrive à l'alimentation à la demande.

## APRES QUELQUES MOIS

Le bébé devient capable de patienter quelques instants avant qu'on lui réponde. C'est l'alimentation à l'amiable.

## CES QUESTIONS QUE VOUS VOUS POSEZ

Le cerveau des bébés ne leur permet pas de faire des caprices.

C'est la maturité du cerveau qui lui permettra d'avoir des périodes de sommeil de plus en plus longues.

Chaque bébé est différent. Certains font de longues nuits très rapidement après la naissance. D'autres ont besoin de plusieurs mois.

Essayez de respecter son rythme.

N'hésitez pas à contacter un professionnel  
ou une association du réseau  
[www.ombrel.fr](http://www.ombrel.fr)

# ALLAITEMENT MATERNEL

## ET DIVERSIFICATION

Le nourrisson peut être allaité exclusivement pendant 6 mois.

La diversification alimentaire peut être proposée autour de 6 mois, quand l'enfant se montre prêt.

Après 6 mois, associé à une diversification alimentaire, le lait maternel reste parfaitement adapté aux besoins de l'enfant.

Il conserve toutes ses qualités nutritives.

### Débuter la diversification alimentaire

Au départ, la diversification ne vise qu'à faire découvrir à l'enfant d'autres textures et goûts.

Le lait maternel reste l'aliment à privilégier.

L'enfant n'a pas besoin d'autres laitages en complément du lait maternel.

Au départ, le nombre de tétées reste le même. Vous pouvez commencer par la tétée et finir en lui proposant d'autres aliments.

L'OMS\* encourage un allaitement maternel jusque 2 ans et plus

N'hésitez pas à contacter un professionnel ou une association du réseau [www.ombrel.fr](http://www.ombrel.fr)

**URPS**  
Pharmaciens  
HAUTS-DE-FRANCE

\* OMS : Organisation Mondiale de la Santé



# CHASSE A QUELQUES IDEES RECUES

**ALLAITER  
C'EST FATIGANT  
FAUX**

9 mois de grossesse, un accouchement et la prise en charge d'un bébé sont fatigants. C'est une nouvelle organisation à laquelle il faut s'adapter.

**JE NE PEUX PAS  
ALLAITER PARCE QUE  
JE FUME  
FAUX**

Même si vous fumez, il vaut mieux allaiter votre bébé.

**COMME MA MERE  
N'A PAS EU DE LAIT, JE  
N'EN AURAI PAS NON PLUS  
FAUX**

Les insuffisances de lait sont rares et ne sont pas héréditaires.

**MES SEINS SONT  
DE PETITE TAILLE, JE NE  
POURRAI PAS ALLAITER  
FAUX**

La production de lait est indépendante de la taille des seins.

**ALLAITER, CA  
FAIT MAL  
FAUX**

La douleur signale un problème, consultez !

**MON BEBE  
RECLAME AU MOINS 10  
FOIS PAR JOUR, JE N'AI PAS  
ASSEZ DE LAIT  
FAUX**

Pendant les 1ères semaines de vie, les tétées sont fréquentes et irrégulières.

**JE PRENDS DES  
MEDICAMENTS, JE NE  
POURRAI PAS ALLAITER  
FAUX**

Très peu de médicaments nécessitent d'interrompre l'allaitement.

**MON LAIT N'EST  
PAS ASSEZ  
NOURRISSANT  
FAUX**

Du lait maternel «pas assez riche», ça n'existe pas.

N'hésitez pas à contacter un professionnel  
ou une association du réseau  
[www.ombrel.fr](http://www.ombrel.fr)



## ALLAITER UN BEBE PREMATURE, C'EST POSSIBLE !

Le bébé prématuré a besoin d'être nourri avec du lait maternel pendant plusieurs semaines.

Le lait d'une maman ayant accouché prématurément est adapté aux besoins de son enfant.

En attendant que le bébé puisse téter, le lait maternel lui sera donné par d'autres moyens.

Pour obtenir du lait maternel en quantité suffisante, la maman exprime son lait à la main et avec l'aide d'un tire-lait électrique.

En peau à peau contre sa maman, le bébé prématuré apprend petit à petit à chercher le sein.

Les équipes sont formées pour soutenir et accompagner les mamans dans leur allaitement, au rythme du bébé.

N'hésitez pas à contacter un professionnel  
ou une association du réseau  
[www.ombrel.fr](http://www.ombrel.fr)

# ALLAITEMENT ET REPRISE DU TRAVAIL



6 mois d'allaitement  
maternel exclusif

## COMMENT FAIRE ?

## ANTICIPER

Il est possible de faire une  
petite réserve pour les  
imprévus.

## LE CODE DU TRAVAIL

Selon l'article L 1225-30, il est  
possible de tirer votre lait sur votre lieu  
de travail.

Pendant une année à compter du jour  
de la naissance, la salariée allaitant son  
enfant dispose à cet effet, d'une  
heure par jour durant les heures  
de travail.

## SUR VOTRE LIEU DE TRAVAIL

Votre lait peut être gardé  
au réfrigérateur puis  
éventuellement congelé  
lors de votre retour à  
domicile.

## LES PETITS PLUS POUR ETRE PLUS SEREINE

Cumuler congé maternité et  
congés annuels

Choisir une solution de garde en accord avec  
votre projet

Parler de votre souhait sur votre lieu de travail  
durant la grossesse

Au moment de la reprise du travail, une  
petite baisse de production est  
fréquente... et normale !

## QUEL TIRE LAIT CHOISIR ?

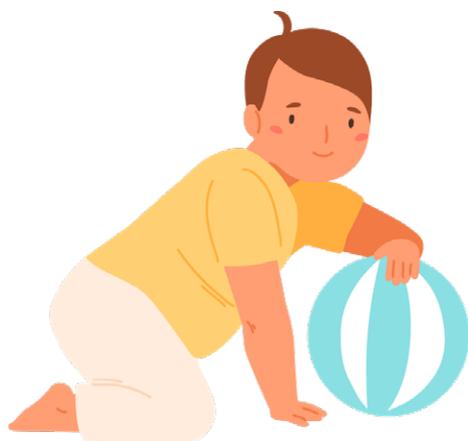
Un modèle confortable et  
peu bruyant.  
Le double pompage fait  
gagner du temps et stimule  
mieux la lactation.

N'hésitez pas à contacter un professionnel  
ou une association du réseau  
[www.ombrel.fr](http://www.ombrel.fr)

# Notes



A series of horizontal dotted lines for writing notes.



## Besoin d'aide ?

- Site internet [www.pharmallait.fr](http://www.pharmallait.fr)  
(URPS Pharmaciens Haut de France et réseau périnatalité OMBREL)  
& Asso Tout P'tits 41 / Françoise RIVERIN

Date de rédaction : Mai 2022

Rédactrice : Florence GALLARD, pharmacien

Relecture :

Marion VITASSE, sage-femme IBCLC

Françoise RIVERIN, asso Tout P'tits 41

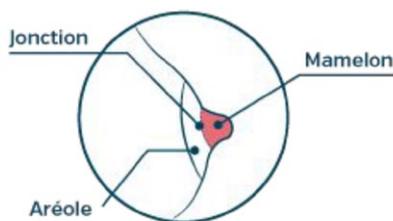
Réglette universelle à distribuer à vos patientes.

## Bien choisir ma taille de tétérelle !

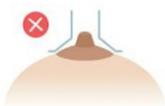
“Je mesure avec l'aide de mon professionnel de santé le **diamètre de mon mamelon**, à la jonction mamelon/aréole juste après une tétée.

Si c'est avant la tétée je rajoute 2mm.

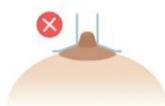
Il est normal que mon aréole soit un peu aspirée dans la tétérelle.”



Trop large



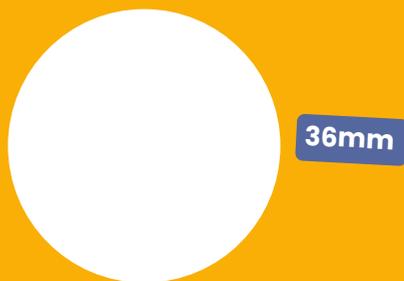
Trop petite



Adaptée



Ma taille :



## Conservation lait maternel ? "la règle des 4"

- 4h à température ambiante
- 4 jours au réfrigérateur (2-8°C)
- 4 mois au congélateur

## Quand changer mes téterelles ?

C'est possible tous les 6 mois ou alors en cas de changement de taille ce qui arrive très souvent au cours d'un allaitement long : je demande conseil à mon pharmacien.

Mon mamelon ne doit pas frotter sur le côté de l'embout : il doit bouger librement pendant l'aspiration.

En cas de douleurs ou de rougeurs, je consulte un professionnel de santé compétent.

## Médicaments et allaitement ?

C'est très souvent possible !  
Je m'assure de la compatibilité de mon traitement avec mon pharmacien, ma sage-femme ou mon médecin.



☎ 07 57 58 19 59

✉ [contact.cptslasalamandre@gmail.com](mailto:contact.cptslasalamandre@gmail.com)

[cptslasalamandre.fr](http://cptslasalamandre.fr)

36mm

30mm

28mm

24mm

21mm

19mm

16mm