

# L'allaitement des jumeaux dans ses premières heures, dans ses premiers jours

Les 10 recommandations Initiative Hôpital Amis des BébéS expliquées  
Et appliquées à la gémellité



Une publication de Allaitement Des Jumeaux et Plus  
A.D.J. +

## Association de soutien à l'allaitement maternel

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan -France

Téléphone: 04.66.51.03.17

[coudrayf@allaitement-jumeaux.com](mailto:coudrayf@allaitement-jumeaux.com)

Site de l'association ADJ+

<http://www.allaitement-jumeaux.com/>

## Présentation :

Je suis la maman d'Alexandre et Maximilien, nés en septembre 1997, qui ont été allaités durant deux ans environ, leur début de sevrage naturel s'est présenté vers leurs 20 mois. Et a repris (un peu) avec la naissance de leur petit frère.

Vers les neuf mois des enfants, j'ai souhaité partager ma joie de l'allaitement, et aussi soutenir et aider d'autres mamans qui pourraient rencontrer des difficultés; Les nombreux contacts avec des mamans, pleines d'interrogations sur leurs capacités, parfois déjà découragées par leur entourage, dans leur souhait d'allaiter leurs jumeaux, ou des mamans vivant des baisses de lait qu'elles ne souhaitaient pas, et surtout: les contacts répétés avec des sages-femmes, ont entraîné l'officialisation de mon soutien aux (futurs) mères: l'A.D.J.+ en mars 1999.

En effet, les contacts vinrent également de la part de professionnels de la santé: sages-femmes, puéricultrices, médecins.... Intéressés à titre individuel, ou à titre de collectifs, de groupes de travail. Parallèlement, les quatre pages web créée mi-1998 devinrent en un an une centaine de pages sur l'allaitement! Puis plus encore!

**2001:** le site Internet a plus de 3 ans d'existence, ainsi que ma permanence téléphonique; L'association a 2 ans et demi, et je me suis rapprochée des professionnels de la santé depuis un an environ, avec des contacts plus particuliers depuis début de l'année. L'exposition de 200 photos **L'image sociale du sein et de l'allaitement au sein, Le Mur du Sein**, est un succès au siège social et sur Internet. L'exposition devient permanente grâce à l'accord des mamans participantes.

**2002:** le soutien aux mères continue, de même que les informations auprès des professionnels de la santé et les interventions en maternités, ou en P.M.I. par exemple.

## L'association inclut :

- la création et l'animation d'un site ADJ+, avec des articles, des publications, de dossiers thématiques, des conseils.... sans compter les activités associatives... <http://www.allaitement-jumeaux.com/>
- la rédaction durant 1 an, de la rubrique Allaitement de Jumeaux Infos magazine
- une permanence téléphonique auprès des (futurs) mères continue, des réunions d'informations
- et surtout, incluant des démarches que seule une association déclarée peut effectuer:
  - contact avec des maternités, pour que l'allaitement des jumeaux et plus soit connu et soutenu par le personnel, y compris lors des césariennes et lors de la séparation mère-enfants;
  - contact avec les médias: que l'allaitement des jumeaux ne soit plus "quelque chose dont on ne parle pas".

Il est évident que l'association a pour but d'aider, soutenir, conseiller, les (futurs) mamans souhaitant allaiter, qu'elle se tient à leur disposition, pour les accompagner dans toutes leurs décisions, et d'informer les professionnels de la santé sur l'allaitement des jumeaux (leur arrivée aussi), et sur des techniques nouvelles (prématurés, petits poids de naissance P.P.N..

Le document qui suit : **Plan d'allaitement gemellaire, est un résumé des éléments majeurs pour bien démarrer un allaitement** et se base sur les 10 points recommandés par l'OMS/UNICEF; il a été rédigé **à la demande de futures mères** inquiètes de l'avenir de leur allaitement. **Car l'image sociale de l'allaitement pluriel est décalée**, en France. Deux seins pour des jumeaux n'est pas forcément l'image sociale de l'entourage aussi bien médical que familial. L'association agit pour faire reconnaître l'image sociale de l'allaitement gémellaire à l'instar de nombreux pays (Norvège par exemple): La partie répondant aux 10 conditions UNICEF s'entend hors cas de distocie, hors cas de détresse maternelle ou foetale ou materno-foetale. Et le document en lui-même se complète de la lecture d'autres publications de l'association, sur l'enfant de faible vigueur, né trop tôt, où sont indiquées comment donner le lait de la mère, **de façon à respecter médecine, santé, lactation, besoins des bébés, désirs des mères.**

L'aide, le soutien aux mères et l'information aux professionnels de la santé sont totalement bénévoles. Vous pouvez nous soutenir dans notre action, **l'association ne vivant que de ses adhésions;**

- Cotisation annuelle 2002 membre adhérent: 115FF/ 17.60 euros
- Cotisation annuelle membre adhérent, déjà adhérent à Jumeaux et plus:90FF/ 13.80 euros -joindre impérativement le justificatif
- Cotisation annuelle membre de soutien:au libre choix de la personne, à partir de 150FF/ 22.90 euros.

**Françoise Coudray - Présidente de ADJ+ Allaitement Des Jumeaux et Plus**  
**190 chemin des Bouillens 30920 Codognan -France - Téléphone 04.66.51.03.17**  
[coudrayf@allaitement-jumeaux.com](mailto:coudrayf@allaitement-jumeaux.com) -

Site thématique sur l'allaitement maternel et associatif: ADJ+ : <http://www.allaitement-jumeaux.com/>

Exposition virtuelle L'image sociale de l'allaitement au sein,

Le Mur du Sein: <http://www.allaitement-jumeaux.com/expo2001/>



**L'allaitement des jumeaux les premières heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

Allaiter des jumeaux est une chose encore trop méconnue, qui mérite d'être encouragée, c'est l'objet de mon association ADJ+ et de ce document, qui est rédigé pour aider les mamans de jumeaux souhaitant allaiter et réussir leur allaitement. Depuis de nombreuses années, l'image sociale de l'allaitement de jumeaux est: soit d'interdire l'allaitement, au nom de "vous serez trop fatiguée"; cette antienne n'est pas trop adaptée, dans le sens où l'énergie pour préparer 16 biberons de lait artificiel par jour, les lavant, stérilisant, rinçant, remplissant, donnant, implique beaucoup d'énergie par rapport à 2 rabats de soutien-gorge qu'on abaisse. Avoir des jumeaux implique un lourd travail familial, mais aussi une lourde responsabilité: aurai-je le temps pour chacun de mes enfants? Aurai-je le même temps pour chacun de mes enfants? Le rôle psychoaffectif des tétées au sein permet aux mères de jumeaux d'exprimer leur amour en donnant le lait ET l'amour dans le même temps. Et lorsque la maman a besoin de prendre le large quelques heures, point n'est besoin de sevrer: exprimer son lait, qui sera donné à la soft-cup ou à la pipette par exemple, permet de recharger les batteries. Le lait maternel est trop inimitable pour être écarté, même si les laits artificiels sont dits de qualité, ils n'ont et n'auront jamais, les vertus du lait humain, car ce dernier est vivant, sécrété en plusieurs fois au cours d'une même tétée, évolutif selon les besoins et l'âge des enfants... On encourage parfois trop souvent et donc à tort, à faire du mixte, sans expliquer que le mixte est mauvais aussi bien pour la santé même des enfants (les agents anti-infectieux devant tapisser les parois intestinales des bébés sont dilués dans le lait artificiel), mauvais pour la lactation: les seins sont mal stimulés, et donc les seins produisent mal, empêchant la lactation de s'établir, ou bien tarissant le lait. Allaiter des jumeaux avec deux seins est souvent évident à l'esprit des mamans, encore faut-il que l'image sociale de l'allaitement gémellaire change, ce à quoi l'association contribue; encore faut-il que l'allaitement gémellaire soit mieux connu; c'est la raison d'être de l'association.

Je vous propose quelques extraits sur l'arrivée de jumeaux; puis un "plan d'allaitement".

Le plan d'allaitement se recommande des 10 recommandations conjointes OMS/UNICEF pour démarrer un allaitement. Il ne s'agit pas de le suivre à la lettre, mais de le lire, de le discuter en famille, et avec les sages-femmes par exemple, et de l'adapter au cas par cas. L'association n'a rien d'extrémiste, ni d'activiste bien au contraire; c'est pourquoi il me semble utile et nécessaire de préciser au sein du plan lui-même, quelques notions en matière d'allaitement :

## **Bien dans sa tête, bien dans son allaitement**

Se préparer à l'allaitement est un "plus" pour réussir son allaitement. Bien dans sa tête, bien dans son corps, avant -pendant. La future mère convaincue naturellement

La motivation maternelle est toujours prépondérante; que l'allaitement soit pour vous une évidence, une conception naturelle de votre maternage; que l'allaitement représente quelque chose d'un peu indéfinissable, d'instinctif; que l'allaitement représente un atout majeur pour votre enfant, santé, relationnel, ce désir, cette motivation, sont un des points majeurs de votre réussite.

La future mère qui hésite: Elle peut-être, encouragée, informée, soutenue, afin de prendre une pré-décision. Il lui appartiendra, à la naissance de l'enfant, de laisser jouer son instinct, de garder son enfant peau à peau, et de laisser parler son corps. Cette femme devenue mère, pourra dans ces heures post-partum, prendre ensuite sa décision de mater par le sein, OU NON.

**Une femme ne doit pas allaiter sous la pression de la société, de son compagnon, de sa propre mère;**

De même, elle ne doit pas sevrer sous la pression des gens, ni des médecins (à cet égard, il y a peu de contre-indications à l'allaitement; bientôt un dossier-contactez-moi si vous posez des questions)

Pour faire plaisir: la maman qui pense allaiter, mais qui pense le faire **pour faire** plaisir à autrui, devrait être prise en charge par une tierce personne, une association, à qui elle fera elle-même appel.

Il m'est même arrivé dans le cadre de mon soutien à l'allaitement maternel de demander à la mère ou future mère: "est-ce que vous avez envie d'allaiter?" "vous me parlez beaucoup de votre compagnon, mais vous, qu'en est-il?"

Selon le degré d' "acquiescement" à volonté d'autrui, la (future) mère sera informée: Voilà ce qu'est l'allaitement... Non l'allaitement, ce n'est pas ça, ni cela... Vous pouvez aussi...

Toujours laisser une chance et une ouverture: une chance de mieux comprendre l'allaitement, et donc, en CONNAISSANCE DE CAUSE, prendre une décision par soi-même.

**Les unes, les autres de ces femmes, auront choisi leur maternage.**

Qu'elles sachent les unes et les autres, que leurs décisions ne sont pas à sens unique, toute mère pouvant induire une lactation; qu'elles sachent les unes et les autres, qu'elles sont respectées, qu'elles doivent l'être, aux seuls noms de l'amour, du bien-être, du relationnel.

**La motivation est là, on a envie d'allaiter. Continuer à être bien dans sa tête, c'est s'armer de force mentale: non seulement je veux allaiter, mais je le peux.**

CONFIANCE EN SOI Très peu de femmes manqueront de lait. Elles sont une minorité, ces mamans qui par cause physiologique, devront être vraiment très aidées, très informées, et malgré cela devront peut-être compléter. Beaucoup auront des baisses de lait, **EVITABLES, et "GUERISSABLES"**



**L'allaitement des jumeaux les premières heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

Vous pouvez allaiter votre bébé, vos jumeaux, triplés, la nature est ainsi faite que bébé(s) stimule(nt) lui-même (eux-mêmes) votre sécrétion. **Ayez confiance en vous.**

## La première tétée sans grande distocie

La première tétée en dix leçons sans détresse materno-foetale

### **Si arrivée en salle d'accouchement, vous ne savez plus, c'est la panique...**

Normalement, arrivée en salle d'accouchement, vous avez pris votre décision. Mais il peut arriver que vous vouliez allaiter, et que, une fois en salle de travail, ce soit la panique, le "trou", comme aux examens; c'est généralement dû à une **appréhension globale** de tout ce qui vous arrive, (accouchement, deux bébés ou plus, vais-je faire le poids en tant que maman, que dire alors de maman allaitante...).

Quand la sage-femme (ou autre membre de l'équipe) vous demandera si vous souhaitez allaiter, **acquiescez** (il sera toujours temps de réclamer plus tard une médication pour couper votre lait, alors que, une fois qu'on vous aura administré le traitement coupe-lait, ce sera difficile MAIS faisable, de revenir à un allaitement maternel à 100%; Pour en savoir plus, contactez l'association par exemple.

Même quand on a introduit des biberons de lait industriel, on peut allaiter à nouveau à 100%.

**Parlez-en avec votre compagnon**, il peut, il devrait vous rassurer, être présent et vous soutenir.

Toujours le "trou"?

Alors **relaxez-vous**,

de toutes façons c'est nécessaire pour les bébés à naître, qu'ils sentent une maman bien dans sa peau.

**Restez sur votre première décision de donner le sein**, décision que vous avez prise précédemment en tout état de cause, ne changez jamais d'avis dans la panique, ce serait la porte vers les regrets.

Toujours le "trou"?

**Fiez-vous à votre instinct quand ce sera le moment**,

attendez jusqu'à la naissance de votre enfant, sans vous poser de questions; demandez, exigez qu'on pose les enfants sur votre ventre, votre poitrine, et laissez faire la nature, la Nature, les enfants, et vous-même; je crois que c'est là qu'on prend sa décision quand on a hésité durant toute sa grossesse ou lors du "grand jour";

### **Les enfants naissent...**

**Les bébés vous ont été posés sur votre ventre**, l'un après l'autre sûrement. Le temps de leur examen de naissance, et de la première toilette, ils reviennent. Quand ils ont entre une et deux heures, on va vous remettre l'un des bébés pour la première mise au sein. Ils peuvent aller plus tôt!!!!!!

Contact- séparation- attention!

L'un des gros problèmes actuels, est que les équipes médicales s'empressent de vous prendre le premier-né de votre ventre ou poitrine, pour "aller chercher" le jumeau; on vous retire ainsi ce premier-né après un contact de quelques secondes seulement; **n'hésitez pas à réclamer de garder le premier-né contre vous**, ou qu'il soit confié aux bras du papa! (sauf en cas de détresse materno-foetale bien sûr). Ce premier contact doit être prolongé, doit être favorisé par rapport aux premiers soins qui, toujours hors détresse materno-foetale, peuvent parfaitement être repoussés. Il existe d'ailleurs des centres où la naissance gémellaire se déroule avec un premier-né contre la mère, tandis que l'équipe attend la naissance du jumeau.

Il faut savoir que l'accroche affective mère/enfant se joue dans ces premiers moments ;

Couveuse d'office:

La mise en couveuse d'office, "même si tout se passe bien", est un protocole présent dans certaines maternités, protocole qui veut que tous les bébés aillent en couveuse une à deux heures. Ce protocole est une "catastrophe" car bien souvent, on y laisse les nouveaux-nés en train de pleurer, on n'ose pas y toucher, on n'ose pas demander de les prendre dans les bras, contre soi; on attend la première mise au sein....qui se retarde inutilement. Or on sait que cette tétée précoce est le premier commandement d'une lactation réussie, puisque c'est la succion de vos bébés qui va indiquer à vos seins qu'il est désormais temps pour eux de délivrer votre riche colostrum, sécrétion pleine d'anticorps maternels, d'albumine, de vitamines, qui les nourrira jusqu'à votre montée de lait.

**Le corps maternel** est conçu de telle manière, qu'après avoir posé vos Bébé(s) nus sur votre corps, on peut les sécher avec un linge chaud, puis les recouvrir d'un linge chaud propre, et les laisser sur votre corps. Vous leur tiendrez chaud;

Il est à noter, et cela est vérifié: **le corps de la mère réchauffe mieux le bébé qu'un incubateur**! La température des seins augmente de 2°C en moins de 2mn, et s'abaisse dès que le bébé s'est réchauffé; à savoir que le papa peut jouer un rôle d'incubateur, mais sa température ne redescendrait pas aussi vite que celle de la mère.



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

De plus, plus tôt se fait cette première tétée, plus vos bébés bénéficient de l'effet "**réflexe de fouissement**", c'est-à-dire reconnaissance du sein maternel, du lait maternel, et auto-apprentissage de la succion (ce qui n'est pas négligeable pour des mamans de multiples, car comme souvent, nous accouchons avant terme, nos bébés n'ont pas toujours leur maturité de succion).

Ce contact charnel doit donc être favorisé, prolongé, et **on ne doit jamais, au grand jamais, empêcher la première mise au sein**, cette première tétée appelée également tétée précoce (hors nécessité de soins urgents, hospitalisation immédiate). Dans cette optique, n'hésitez donc pas à lutter contre la pression pédiatrique à laquelle vous vous heurterez, qui consiste à vous retirer d'office les enfants, et/ou à mettre d'office les nouveaux-nés en couveuse, avec **le risque de retarder la première mise au sein**.

**CONFIANCE! CONFIANCE! en la nature, en vous, en vos enfants:**

Ne vous posez pas de questions à l'avance, du genre: *panique! je n'ai jamais allaité; je n'ai jamais vu allaiter; comment ça va se passer; et si j'ai une perfusion (par exemple: accouchement déclenché); et si j'ai une césarienne?* Vous avez raison de vous poser des questions, d'essayer de visualiser les choses, alors visualisez -les comme étant formidables, ce qu'elles seront de toutes façons, essayez -vous à sentir mentalement un de vos bébés dans vos bras, et quand vous ressentirez une vibration, portez -"le" contre votre poitrine, puis reposez -le dans son berceau, et prenez l'autre. Surtout éloignez de vous toutes pensées négatives, évitez l'effet d'autosuggestion.

Sur place, soyez confiante. Confiante en vous, confiante en la nature. Suivez votre instinct, laissez -vous submergée par l'émotion, quand bien même vous vous sentiriez encore un peu hésitante. Cette émotion toute naturelle sera votre "mode d'emploi", vous trouverez tous les gestes nécessaires de vous -même. Déjà, soit un membre de l'équipe, soit le papa, posera bébé sur votre ventre, ou sur votre poitrine dénudée. Ne soyez pas gênée par cette soudaine nudité; d'une part vous aimez, vous devez aimer votre corps, aux formes généreuses, votre poitrine gonflée, vous devez en être fière. Vous êtes jeune mère, vous êtes une louve qui va nourrir ses petits, c'est tout un nouveau cycle de la nature qui apparaît là. Vous êtes heureuse; n'ayez pas peur de pleurer, de vous laisser submerger par vos émotions.

**VOTRE CONFORT lors de la première tétée:**

Hors cas de césarienne, n'hésitez pas à demander qu'on monte ou descende la tête de la table de travail. Peut -être avez -vous eu l'occasion d'aller en salle de naissance avec des coussins, alors utilisez -les. (Une salle de naissance varie d'une maternité à l'autre, et votre confort mérite quelque attention; ne dramatisez cependant pas l'absence de coussins, la salle où j'ai accouché n'avait pas ce type de "confort d'ambiance", de plus j'avais laissé coussins, et traversins dans la voiture - où ils m'ont été d'une grande aide donc! - et tout s'est bien passé).

En cas de césarienne, demandez à ce que les bébés soient posés sur votre poitrine; vous demanderez, lorsque vous pourrez être légèrement déplacée, à être tournée sur le côté.

J'ai reçu le témoignage d'une mère de jumeaux, ayant demandé à ce qu'on l'aide à mettre ses deux enfants au sein, les sage-femmes lui ont assené un "les deux en même temps, oh ça non, débrouillez -vous sans nous"; le papa a obtenu leur retour et leur aide, la mise au sein de chaque enfant se faisant de façon égale, qu'on allaite simultanément ou non; le résultat d'une mauvaise volonté évidente fut que la maman n'avait pas de bonne position, et que la première tétée se fit dans la douleur.

C'est quand même anormal! Réclamez, vous, le papa, de l'aide, si nécessaire. Si vous souhaitez prendre telle position, pour autant que le mode d'accouchement le permette, adoptez la position souhaitée. Si vous voulez allaiter vos enfants séparément, allaitez séparément; le papa bercera le nouveau -né "qui attend"; n'obéissez pas aux injonctions "si vous voulez allaiter des jumeaux, il faut donner le sein en même temps"; de la même manière, si vous voulez allaiter vos enfants en même temps, obtenez l'aide nécessaire, qu'il faudra sûrement répéter au cours des jours suivants, pour vous permettre de bien assurer votre confort et votre dextérité.

Ce qui précède s'applique à des cas "normaux" d'accouchement; c'est -à-dire pas de prématurité, pas de détresse; cela s'applique **quand même à un bon nombre de cas d'accouchements** gémellaires, et à la majorité des accouchements "simples".

---

**Mise au sein....**

**Votre chemise stérile est largement ouverte**, vous accueillez le premier bébé contre vous, contre votre peau; il gigote, pleure peut -être. Maintenez -le contre vous, parlez -lui, dites -lui ce qui vous semble important à ce moment -là; si vous êtes complètement allongée, aidez votre bébé à monter vers le sein, ou laissez votre bébé monter vers lui, à votre guise. Le réflexe de fouissement est d'autant plus grand que Bébé est resté contre le corps de sa mère plusieurs minutes durant, dès sa naissance. Mais ne voyez donc pas le fait que Bébé ne "rampe" pas jusqu'au sein comme un "problème". Si vous êtes assise, prenez votre bébé, placez -le en berceau sur un bras, approchez son visage vers votre sein que vous maintenez de votre main libre, paume vers le haut, le pouce au -dessus de l'aréole, et les autres doigts soutenant le sein (ceci est un *exemple*).



**L'allaitement des jumeaux les premières heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

**Les lèvres de Bébé sont contre votre peau**, peut-être devrez-vous lui chatouiller les lèvres du bout de votre sein; à l'approche du mamelon, Bébé ouvre grand la bouche et se prépare à happer mamelon et aréole; la langue de Bébé se place sur la gencive inférieure, se déplace pour aller chercher et accueillir le mamelon, le s lèvres se retroussent...La tétée a commencé...

Si le contact charnel a pu être prolongé après la naissance proprement dite de vos enfants, vous aurez peut-être constaté que Bébé a enfoui sa tête contre votre sein; puis que sa main a pétri votre sein, fait saillir le mamelon; peut-être a-t-il léché le mamelon? avant que de le prendre en bouche.

**Puis accueillez et mettez à l'autre sein le deuxième bébé**, après avoir éventuellement remis au papa ou à la sage-femme, le bébé déjà allaité. C'est vous qui décidez, et agissez comme vous le sentez. Si vous ressentez un blocage après qu'on vous ait enjointe à mettre deux bébés au sein en même temps, exprimez-vous, ou demandez au papa de le faire. Le papa peut avoir le rôle de porte-parole: je me rappelle mon propre état de "passivité", de "je n'ai pas dit non, mais je n'ai pas dit oui".



Je suis allongée sur le dos en salle de naissance, Bébé allongé à plat ventre sur moi. Il vient de passer une heure en couveuse (protocole de la maternité), **à mes côtés en salle de naissance**;

là, il est emmitoufflé dans un lange, bien au chaud, bien protégé. Il tète pour la première fois; il a une heure. Son frère le suivra au sein quelques minutes plus tard.

**Donc soyez confiante**, de toutes façons vous ne serez jamais seule dans la pièce, il y aura au minimum une sage-femme pour vous assister. Je ne vous serinerai cependant pas avec des phrases comme "de toutes façons tu n'es pas la première, les autres se sont bien débrouillées", car tel n'est PAS mon propos. Y a-t-il beaucoup de mamans qui oseront avouer qu'elles ont eu des doutes sur leurs capacités? Pourquoi pas vous?

**PAR CONTRE si vous sentez** que les conseils que le personnel et/ou votre entourage vous prodiguent vont à l'encontre de ce que vous souhaitez, dites-le, exprimez votre préférence à une mise au sein individuelle plutôt que simultanée (ou l'inverse, bien sûr); si vous vous êtes visualisées allongée, demandez à être allongée, et portant Bébé contre vous, blotti dans le creux qui se trouve entre votre corps et votre bras, inclinez vous doucement sur le côté, puis de votre main libre, guidez le sein vers la bouche de Bébé.

**Il arrive que la première tétée soit difficile:**

Démarrage dans des conditions idéales, quasiment idéales, ou non (prématurité, séparation), il sera désormais bon de suivre quelques règles d'or que nous verrons ensemble, pour réunir de nombreuses chances de réussir votre allaitement; Ce qu'il vous manquera éventuellement, c'est l'aplomb nécessaire pour affirmer votre désir d'allaiter, pour faire face à un scepticisme ou à la bêtise des autres; mais cela, vous vous en êtes déjà inspirée au cours de votre grossesse (**Se préparer à l'allaitement est un "plus" pour réussir son allaitement. Bien dans sa tête, bien dans son corps, avant -pendant.**) C'est aussi la connaissance **des bons indicateurs** qui vous conforteront dans le fait que vos enfants sont parfaitement bien nourris, qu'ils ne manquent pas de lait, et qu'ils n'ont pas besoin d'être complétés; vous trouverez de toutes façons ici les éléments qui diront réellement s'il manque du lait et les éléments pour donner un complément adapté à votre cas, et dans quelles circonstances.

En attendant, voici vos bébés avec vous, vous quittez la salle de naissance avec ses bons souvenirs, ses merveilleux moments, vous n'y laissez que les mauvais s'il y en a eu, la frustration d'une double naissance trop rapide viendra plus tard.

*Pénétrons dans la chambre, mais sans trop de bruits, vous pourriez "les" réveiller....*

après l'accouchement, les premières heures en chambre avec les bébés

**Les bébés et vous avez pris possession de votre chambre.** Epuisée, ravie, plus ou moins mobile, vos yeux se portent sur l'un, puis l'autre berceau; vous finissez par les rapprocher d'ailleurs, ces berceaux, car vos yeux fatiguent à force de diverger. Et d'ailleurs, vous aussi, vous êtes fatiguée.



**L'allaitement des jumeaux les premières heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

Dans le meilleur des cas, vous êtes en phase avec vos bébés: ils s'endorment, et vous commencez à glisser vers la somnolence; vous vous reprenez:

"non, je veux les regarder"

"non, je veux appeler tout le monde"

C'est vrai c'est notre premier réflexe, que regarder nos bébés.

couvez-les d'un regard plein d'amour, mais laissez-vous glisser dans la douce torpeur qui s'installe en vous, car cette torpeur, cette somnolence, apparaissent pour que vous puissiez vous reposer en même temps que vos bébés;

**Puis-je me permettre un conseil:** profitez de cette accalmie pour vous reposer. Il faudrait, dans l'idéal, vivre au rythme de vos bébés; plus tard, vous verrez à vous organiser; mais pour le moment, profitez de vos bébés, regardez-les, couvez-les de votre regard protecteur, de vos yeux enamorés, et.. dormez quand ils dorment; le papa sera là pour vous protéger tous, maman et bébés, pour vous auréoler d'amour... y compris mettre un frein à toute fatigue extérieure.

Le papa aura ainsi trois coeurs à contempler - peut-être plus, d'ailleurs, ici nous parlons bien d'allaitement des **jumeaux et plus**.

Il serait bon qu'il puisse passer les premières nuits à vos côtés, il vous aiderait à vous occuper de vos bébés, et il vous soutiendrait moralement et physiquement, ce n'est pas négligeable;

Certaines maternités proposent au papa de dormir sur place, sur un lit de camp; n'attendez pas qu'on vous le propose pour le demander aux services compétents, prévenez lors de la grossesse de votre souhait de dormir sur place, et faites le nécessaire au moment voulu.

En sachant qu'elle dispose de deux bras supplémentaires dévoués et disponibles, la maman acquiert plus facilement confiance en elle, et maîtrise mieux la situation.

**Le papa peut s'acquitter d'une tâche qui n'est pas peu noble:** les changes; il ne s'agit pas de nettoyer un popotin, mais de faire prendre conscience de son corps un bébé qui est dénudé et qui a un peu froid; sa peau sera touchée, alors qu'il n'est plus dans un milieu liquide.... c'est une plus lourde responsabilité qu'on ne le pense, que ces premiers changes qui seront pleins de tendresse, d'attention (et de vérification du contenu des couches).

Mais chut! ne lui dites rien, il en aura la surprise...

**Le papa peut s'investir en amenant chaque bébé au sein,** en aidant la maman à se caler dans ses oreillers/traversins, voire vos coussins d'allaitement. Qu'on souhaite allaiter ses bébés en même temps ou séparément, lorsqu'on est primipare, il est difficile de bien s'installer la première fois-les premières fois. La disponibilité du papa, et son humour, peuvent résoudre de nombreuses interrogations. Sa disponibilité et sa présence feront du bien à tout le monde; et puis, vivre les premières heures, les premiers jours de vie de ses propres enfants, c'est un moment merveilleux pour le papa aussi; pourquoi garderait-on à l'esprit le rôle nourricier d'antan, c'est-à-dire le rôle financier du père? je ne pense pas à la religion, mais conserverions-nous en héritage le rôle "purement" nourricier de Joseph? quelle que soit notre religion, d'ailleurs?

Le papa peut amener les bébés à la tétée et avoir le plaisir de partager la tétée en couvant sa petite famille, en aidant à la mise au sein, et si la maman n'est pas rassurée, il pourra lui dire si la langue est bien en corbeille, si les lèvres sont bien positionnées;

**Si vous êtes césarisée,** le papa peut non seulement assurer le portage, mais aussi jongler avec oreillers et coussins pour placer le premier bébé à un sein; et quand ce sera au tour de l'autre bébé, ajouter un oreiller de façon qu'en installant l'autre bébé, ce dernier ait la bouche à hauteur... de l'autre sein;

**Si vous êtes séparée de vos enfants,** le papa peut jouer les photographes avec un "pola"; il peut apporter votre colostrum puis votre lait, voire le donner lui-même tant que les enfants ne peuvent aller au sein;

là-dessus, **très prochainement,** les indicateurs bébé peut téter/bébé ne peut pas téter; la réalité vraie et la "vérité" médicale issue d'a priori ou de craintes, tout simplement.

Il y a mille choses que le papa peut exprimer dans son amour paternel; et en plus,

il y a mille choses que le papa peut faire, un papa de jumeaux ou non (mais de jumeaux ou plus, surtout), et ce que les enfants soient allaités ou non -quoique dans le second cas il bossera plus, ne fut-ce qu'à aller en courses!

**Mais revenons aux premières heures après la naissance....**

Idéalement, le papa sera là, peut-être la nuit même!

Une sorte de léthargie vous prend, elle est normale, laissez-vous glisser dans les vagues du repos, résistez à la tentation de calepin téléphonique, vous allez vous épuiser, vous exciter.... et puis le papa aura ce plaisir aussi!

Mais voici que tout à coup dans le silence de la chambre -une sirène hurlante perce vos tympans-vos bébés se sont réveillés!

Je grossis la chose volontairement, parfois vous les aurez sentis s'éveiller et vous entreprendrez de faire leur nécessaire vital : la tétée!

**La maman séparée de ses nouveaux-nés n'est pas oubliée.**

La maman séparée de ses nouveaux-nés n'est pas oubliée. Déboussolée, sous le choc, sous le coup de l'émotion d'une naissance pas comme les autres, elle a parfois à peine vu, entrevu les frimousses de ses bébés -hop ils ont disparu, vite, bien trop vite au goût de la maman. Mais la détresse foetale est bien trop importante, sur le plan vital. Vidée, fatiguée, peut-



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

être déjà frustrée, cette maman a autant besoin de soins, d'amour et d'aide, que toute autre maman. Qui va lui donner un tire-lait? et des explications? un soutien adéquat pour démarrer son allaitement?

### **Chambre d'une maman séparée de ses bébés**

Bjiit' Bjiit' Le tire-lait enfin trouvé, enfin fourni, est en marche; ça fait mal, ça tire; ça fait du bruit; "j'ai l'impression qu'il me happe le sein, qu'il me le mange"....

Dépêchons-nous déjà de réduire la force d'aspiration; avant toute mise en route d'un tire-lait, démarrez sur 1.

Le fait de démarrer sur 9 ne lancera pas mieux la lactation, voire, vous abîmera la peau; évitons la crevasse.....

Toutes les deux heures (et au moins une fois la nuit) il faudra ce rituel: prendre l'appareil, le mettre sur 1, appliquer la tétérèlle sur le mamelon, mettre en route; au bout de quelques minutes, éteindre l'appareil et passer à l'autre sein; Parfois faire de la super alternance: 5 minutes à droite, 5 minutes à gauche, 5 minutes à droite, 5 minutes à gauche.

**En tout cas assez de temps chaque fois ET à chaque sein pour obtenir:**

**le prélat (ce qu'il y avait "déjà de fabriqué") ET UN flux au moins.**

Collectez le colostrum ou le lait dans un récipient bien propre, bien fermé. rincez tranquillement tuyau et tétérèlle à l'eau tiède, puis à l'eau chaude; puis passez au stérilisateur. Le colostrum ou le lait, sera donné à vos bébés; profitez de la présence du papa: un coup il porte le colostrum/lait et vous vous reposez, un coup vous y allez à deux.

L'un ou l'autre, l'un et l'autre, allez ensuite faire un tour, qui en néonatalogie, qui en kangourou.

Vos enfants reçoivent votre colostrum, votre lait, peut-être directement dans leur sonde gastrique; peut-être directement par voie orale.

Là il convient d'exiger que le lait soit donné à la tasse, à la seringue, au soft-cup, tout, mais pas de tétine qui pourrait induire des conséquences telle confusion sein/tétine (l'enfant tête mal le sein) ou paresse (l'enfant ref use de se donner la peine de téter le sein).

Il n'est pas facile d'obtenir cela d'une équipe tournée vers le risque de détresse des bébés; mais il suffit d'une équipe tournée non pas exclusivement vers les alarmes, mais d'une équipe médicale humaine et humanisée; donner à la tasse ne prend pas plus de temps qu'au biberon; un enfant n'est pas plus fatigué de téter un sein à vide qu'un biberon. On en reparlera.

Bjitt' Bjiit... le générateur troue le silence de la nuit; deux yeux ensommeillés tombent sur le contenu du réceptacle; quelques gouttes.. quelques gouttes; est-ce que cela vaut le coup???

Et comment alors!! n'oublions pas: vos bébés qui viennent de naître, ils sont tout petits; avez-vous une idée de la taille de leur estomac? alors si vous récoltez quelques gouttes, ne pensez pas à tort que vous n'avez "rien". Enfin, soyez assurée que votre lait, est un lait adapté au préma; la Nature a prévu que la femme qui accouche prématurément a un lait adapté à ses enfants prématurés, il n'a pas la même composition que le lait d'une mère accouchée à terme.

Enfin, soyez assurée que votre lait correspond aux besoins spécifiques de vos bébés, et qu'il est le meilleur remède, un "plus" pour rattraper leur retard.

Bjiit-Bjiit... inlassable, la maman répète ce geste; 120 minutes par jour au total, c'est le minimum pour lancer et maintenir une sécrétion lactée sans bébés; 120 minutes c'est long pour se rapprocher de ses enfants; mais il y a des soutiens possibles, il y a des trucs.... bientôt, des extraits d'échanges avec une mère de prématurés. 120 minutes, c'est 6\*20 minutes, c'est 8\*15 minutes en suivant le plus possible les intervalles d'heures de tétées des enfants.

Pas facile de vivre séparée de ses enfants... le soutien est nécessaire; soutien du papa, de l'entourage, soutien et conseils adéquats en allaitement, et.... participation des équipes médicales.

**(extraits d'Allaitement Des Jumeaux et Plus, reproduction interdite)**

## **Plan d'allaitement gémellaire, Les enfants et leurs parents demandent le respect des points suivants :**

Nous ne souhaitons pas l'emploi de tétine, sucette, "suce", "lolo" ni de biberon comme dispositif pour nourrir les enfants, et en voici les raisons:

La tétine se prend en bouche différemment du sein et induit des risques de crevasses, de par la **confusion sein/tétine** très réelle ; elle induit également des **baisses de lait**, le sein étant mal stimulé. Des cas plus rares ont été notés, où l'enfant ne manifeste plus du tout sa faim, se "nourrissant" à vide de sa tétine.



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

Un autre souci important qui apparaît avec le biberon, est **la paresse** de l'enfant qui ne fera un jour, plus d'effort pour téter le sein de la maman; ce refus du sein par paresse apparaît aux biberons du premier mois, mais surprend aussi des mamans reprenant le travail à leurs 6 ou 9 mois....

Le biberon peut entraîner aussi une relation tétine/lait, ce qui risque de poser problème pour la lactation.

La confusion sein/tétine est remédiable, pour autant qu'on se donne la peine de rééduquer l'enfant: lui faire téter un doigt propre pour entraîner une succion active, le féliciter, le passer au sein.

La paresse sein/biberon est un problème qui m'est soumis par les mamans depuis le début de mon soutien aux mères. C'est parfois moins évident. **On peut l'éviter, en voici les moyens.**



Il est évident qu'il ne faut pas que les équipes en charge des enfants donnent des biberons.

Pour donner le lait de manière générale: il y a la sonde de gavage; ou encore boire à la tasse, ou employer un Soft-cup (marque Medela qu'on peut se procurer auprès de l'association ADJ+ ou directement auprès de Medela France -Essonne).

Il est vraiment important de savoir que donner à la tasse (ou au Soft-cup) **ne prend pas plus de temps qu'un biberon**, et qu'en employant un tel dispositif, cela n'entrave pas trop la bonne mise en place de la lactation d'une maman qui veut allaiter.

Le poids d'un bébé n'est pas à remettre en cause en matière d'allaitement, dans le sens qu'il a été noté que **des bébés de petit poids de naissance pouvaient téter, et se fatiguer beaucoup moins qu'au biberon**; il a même été noté **qu'ils stressaient moins au sein qu'au biberon** (on l'a vu à des courbes de température, tachycardie entre autres) et ce contrairement aux apparences encore actuelles: on croit encore beaucoup que le biberon fatigue moins. Les indicateurs prouvent le contraire.

L'avantage du Soft-cup par rapport à la tasse, est qu'il n'y a **pas besoin de formation technique** pour alimenter un enfant.

Une autre aide est le Dispositif d'Aide à l'Allaitement, récipient rempli de lait (maternel, artificiel, collecté..) dont il sort 2 tuyaux scotchés au dessus de chaque mamelon; l'enfant prend en bouche sein ET tuyau; et donc reçoit le lait à moindre effort que s'il tétait au sein, et comme il tète au sein, il n'y aura pas les problèmes induits par le biberon.



*Livré : Complet avec ruban adhésif, dévidoir, recharge, 3 embouts avec tuyaux et un capuchon.*

Pour information: Soft-cup et DAL ont été conçu pour nourrir des enfants nés prématurément, et peuvent être utilisés pour des enfants nés à terme mais hypotrophes, ou des enfants hospitalisés (voire: à la reprise du travail); sur la base du **tarif 2001 hors frais de port**: le Soft-cup coûte 24,24 euros (grand public direct medela) ou 12,77 euros pour les adhérents ADJ+. Le DAL coûte 22,72 euros (grand public direct medela) ou 14 euros adj+

**Des bébés qui ne peuvent téter**, sont des bébés prématurés nés entre 25 et 30 semaines, de poids moyen inférieur à 1kg500. Ils recevront le lait maternel via la sonde de gavage ;



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

Il a été noté, que des bébés nés entre 31 et 36 semaines, sont capables de coordonner déglutition, respiration, et succion, (c'est cette coordination qui manque à ceux nés avant), et donc ces bébés peuvent téter et être nourris directement au sein, en alternance avec sonde, dal... selon décision médicale. ( **confère publication ADJ+ et articles ADJ+ parus dans Jumeaux Infos Magazine sur l'enfant de faible vigueur, et né prématurément**)

**Nous ne souhaitons pas l'emploi de « bouts de sein » (ou « téterelles ») et voici pourquoi:**

Les **bouts de sein induisent une baisse de lait** (réservable), car le sein n'étant pas en contact direct avec la bouche de l'enfant, **il reçoit moins bien ses informations de stimulation** ; l'enfant commande 100% de son repas, le cerveau ressent peut-être 80% de cette commande, et donc donne bien l'ordre de synthétiser le total de ces 80%, mais pas de synthétiser tout ce qui a été commandé; de plus, malgré la technicité croissante, **les sinus lactifères ne sont pas aussi bien pressés** que directement au sein. Notons la collerette qui empêche le nez de l'enfant d'être au contact avec la peau maternelle (il n'existe qu'un modèle hémisphérique-marque Medela) ; **L'utilisation de bouts de sein doit être réservée à des cas très spécifiques:** aide temporaire pour certains cas de manque de vigueur, cas extrême de crevasses....S'il y a problème de succion, un examen de la succion sur un doigt (tourné pulpe vers le haut, ongle vers la langue) sera effectué, et une rééducation de succion au doigt mise en place avant chaque tétée si nécessaire.

**Nous ne souhaitons pas autre chose que du lait maternel et voici pourquoi:**

Ne donnez ni eau sucrée, ni lait industriel ou autre substitut du lait maternel, que ce soit en période colostrale ou après. Tout d'abord le colostrum est suffisamment nourrissant! Liquide pâteux très concentré, il est émis en faible quantité car très riche, et surtout: correspondant à un petit volume d'estomac: le nouveau-né à terme à un estomac de 5 à 7 millilitres!

De la même manière, le lait maternel à lui seul suffit à nourrir, hydrater, deux bébés.

Le fait de donner un substitut du lait maternel entrave la mise en place d'un bon allaitement ; puisque l'enfant a déjà reçu un substitut du lait maternel, il arrive au sein en n'ayant plus très faim; il va donc au sein, amorce la tétée et tète pour le plaisir, il boit le pré-lait, celui fabriqué juste avant la tétée, et qui correspond à un petit apéritif. Puis il continue de téter MAIS SANS STIMULER – sans donner l'ordre de fabriquer du lait.

De la même manière, l'enfant qui a reçu un complément: au repas suivant, il va au sein, et tète et boit le pré -lait; puis il se dit: inutile de continuer à travailler des mâchoires, j'ai bien tété au sein, maintenant, je veux le "truc qui coule tout seul". Contrairement au "bon goût", l'enfant ne voit pas la peine de se sur-gaver en prenant au sein, alors qu'il reçoit autant au biberon....

De façon très particulière donc, **les enfants nourris au substitut du lait maternel ne sont plus très enclins à stimuler la glande mammaire**, et vont induire une baisse de lait, qui deviendra par la suite un manque de lait. Cette situation est réversible; de la même manière que donner un substitut du lait maternel entraîne une baisse de la stimulation DONC DE LA FABRICATION, il faut diminuer les substituts et encourager l'enfant, pour que l'enfant stimule à nouveau la glande mammaire et obtienne du lait aux seins.

**Nous ne souhaitons pas d'allaitement mixte, et voici pourquoi:**

Ni être encouragés à l'allaitement mixte. Ni être culpabilisés dans notre désir d'allaiter complètement. L'image sociale de l'allaitement gémellaire "un sein un biberon" est très française, dans de nombreux autres pays, on allaite avec les deux seins, complètement, et tout se passe très bien. Le mixte doit être un choix personnel de la mère, laquelle doit parfaitement être informée des problèmes sous-jacents du mixte: il induit des baisses de lait, des confusions sein/tétine, des refus du sein (paresse sein/biberon); enfin, le mélange lait maternel/lait artificiel est mauvais pour la santé: le fait de donner un **substitut du lait maternel dilue les agents anti-infectieux du colostrum et du lait maternel**, ce qui a pour effet de diminuer l'apport immunitaire du lait maternel, mais aussi et c'est aussi grave, d'abîmer les parois intestinales des bébés, les rendant plus poreuses aux agents infectieux.

**Nous ne souhaitons pas de compléments, et voici pourquoi:**

Fussent-ils protocolaires en raison du poids de nos enfants ou de la non -reprise du poids de naissance des enfants. La glande mammaire, pour autant que l'allaitement soit bien conduit, est parfaitement apte à sécréter et nourrir des



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

jumeaux. Il ne s'agira jamais de refuser d'un bloc un complément; MAIS DE CONSIDERER LA SITUATION, de vérifier la bonne conduite de l'allaitement, avant de proposer un complément et un dispositif pour le donner, dans des quantités bien précises.

**Le "seul" complément qui devrait être donné, c'est du colostrum ou du lait exprimé du sein de la mère, et donné à la tasse,** au soft-cup ou à la pipette, selon des quantités bien calculées: que les compléments restent des compléments, et non pas des repas complets. De plus, il faut que le lait maternel est plus riche que le lait industriel.

Le contenu des couches devra être vérifié, afin de noter si l'enfant stimule bien la synthèse du lait gras final (selles liquides, vertes, mousseuses).

**Les jumeaux pourront être mis ensemble à téter,** chacun à un sein; la stimulation simultanée de deux seins entraîne un pic hormonal supérieur; la mère pourra augmenter sa sécrétion lactée en donnant le sein fréquemment, la fréquence des flux hormonaux participe à l'augmentation de la sécrétion lactée; des tétées courtes mais fréquentes sont plus efficaces que des tétées longues mais espacées.

Si un des enfants seulement ne prend pas de poids, on pourra l'y aider en le faisant téter en même temps que son jumeau, puis en lui donnant le sein quand le jumeau vient juste de quitter le sein.

On sait qu'une perte de poids par rapport au poids de naissance peut atteindre les 10% et qu'un enfant peut mettre jusqu'à trois semaines pour le récupérer ; on commence à noter que cette perte de poids est due au moins en partie à la sécheresse des chambres de maternité. Ce point fait partie de l'examen complément -pas complément.

(Il existe une publication ADJ+ mettant en lien des études médicales).

**Nous souhaitons des mises au sein quand bon nous semble, bébés tétant ensemble ou l'un après l'autre ou combinaison des deux et voici pourquoi:**

Une tétée au sein n'est pas que alimentaire, mais aussi relationnelle ; la mise au sein est pour Bébé un moyen de se rapprocher de sa maman, de lier connaissance, d'être rassuré, câliné. Un bébé qui pleure n'est donc pas un bébé affamé-pas systématiquement.

Des tétées toutes les deux heures sont normales les premiers jours, tout d'abord parce que l'estomac d'un nouveau-né est de 5 à 7 millilitres, ensuite parce que les seins de maman sont le seul endroit pour les enfants, de se rapprocher de la protection que leur apportait la vie in-utero: chaleur, odeur, rythme cardiaque, respiration....

les bébés pourront donc téter librement, 8-12 fois, voire plus, par période de 24h (y compris la nuit) pour leur bon psychoaffectif, pour la régulation de leur petit estomac, tout ceci concourt naturellement à l'établissement d'une bonne sécrétion lactée.

La maman de jumeaux par définition, a des jumeaux; c'est une vie un peu à part-même beaucoup à part! elle pourra donc , au bout de quelques semaines, **réguler éventuellement ses enfants si la situation l'exige pour continuer un allaitement harmonieux. Le conseil d'une association permet de réguler les enfants sans diminuer la sécrétion lactée.**

Le seul cas où l'allaitement se fera à la demande de la maman, c'est si les bébés sont placides, **dorment beaucoup**- alors leurs moindres phases de petit éveil seront guettées (mouvement oculaire, mouvements de succion), pour être suivies immédiatement d'une mise au sein ; et la maman proposera le sein d'office toutes les deux heures.

L'allaitement des jumeaux se fait aux deux seins; mais l'allaitement des jumeaux peut se faire: **chacun son tour, tout le temps; en même temps, tout le temps; combinaison des deux** (chacun son tour en journée, et simultanément quand les aînés rentrent de l'école, ou bien chacun son tour, SAUF quand le deuxième pleure et que le premier tète déjà).

**Pour des raisons pratiques évidentes, quelque soit la méthode en même temps ou non: attribuer un sein par enfant par tétée est le plus facile à gérer;** et changer de seins à la tétée du matin. Des jumeaux, c'est une vie assez difficile, ces conseils sont ce que je puis vraiment proposer de mieux, et qui s'adapte aux rythmes des tétées et des enfants sans souci d'organisation pour la mère.

A titre indicatif, le matin à 6h, un enfant réclamait le sein: Ah toi, Alexandre, hier tu étais à gauche, donc aujourd'hui, tu auras le sein droit.



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

Et si les enfants préféraient un sein particulier (cela arrive), alors il faut varier les positions d'une tétée à l'autre ou d'un jour à l'autre, afin d'éveiller les deux côtés du corps de façon équilibrée.

(Confère la **publication ADJ+ Les Positions d'Allaitement simultané** dont extraits parus dans les **Dossiers de l'Obstétrique** de décembre 2001.)

### La nuit, ensemble, voici pourquoi.

Dormir ensemble dans la même chambre. Il est évident que les tétées nocturnes se feront, et dans le meilleur des cas, le bébé qui tète pourra s'endormir dans le lit de sa maman ; de façon optimale, des barrières de lit auront été fournies, par sécurité, bien qu'une mère n'écrase ni ne laisse tomber, ses bébés.

Il faut rappeler que la **lactation est favorisée avec un allaitement de nuit** ; de même qu'un contact proche tout simplement parce que le corps répond aux besoins des enfants, lorsqu'ils sont proches. Les débuts d'allaitement difficiles ont souvent pour cause des nuits en nurseries, voire en "biberonnerie"; l'éloignement mère/enfants diminue la capacité du corps à établir sa lactation; si don de biberon il y a, l'établissement de la lactation est encore plus compromis, à cause du don d'autre chose que de lait maternel, à cause du dispositif employé autre que le sein...

Dormir avec les bébés, **simplement les premiers temps, c'est**: éviter de se réveiller totalement au moment des tétées, et donc pouvoir se rendormir sans trop de dégâts sur la bonne santé maternelle (et paternelle). C'est avoir un corps dont les hormones fonctionnent bien et rapidement. C'est suivre le rythme des enfants et donc mieux vivre ces premières semaines si difficiles avec des jumeaux.

Des barrières de lit se révèlent efficaces. Certaines mères ont un enfant de chaque côté; d'autres se placent en position latérale, ayant les deux enfants du même côté, elles allaitent en surélevant l'un des enfants pour le hisser au sein "haut".

Le rôle du papa peut aussi intervenir s'il a autorisation de passer la nuit à la maternité: le papa se levant, se chargeant de la couche, et apportant Bébé au sein de sa maman ; celui ou celle des parents qui sera resté éveillé pourra recoucher le bébé dans son lit, ou attendre le réveil du frère ou de la sœur.

Enfin, un jour vient où les parents prennent leurs décisions de faire dormir les enfants dans leurs chambres respectives.

### Séparations: pas de séparation, et voici pourquoi:

Aucune séparation, diurne, ou nocturne, ne devrait avoir lieu. Sauf en cas extrême médical.

Le corps de la mère est le meilleur incubateur qui soit, puisqu'il existe des courbes (études médicales) montrant que le corps maternel réchauffe mieux les bébés qu'une couveuse ne le fait.

**S'il y avait séparation de pièces**, la maman devrait être **admise à sa volonté** pour voir ses enfants, être aidée et conseillée dans des mises au sein, voire des expressions de son lait. Le temps ne devrait jamais être compté dans ces cas-là. Un tire-lait électrique avec double kit de pompage –par exemple Medela- pouvant être loué très rapidement (en une journée le plus souvent).

**S'il y avait séparation de lieu**, la maman pourrait être encouragée à rentrer précocement à la maison, (hospitalisation à domicile) y être suivie par une sage-femme pour les soins de suture par exemple, afin de rester disponible pour ses enfants.

Dans le cas de séparation, il faut toujours du soutien: un cellulaire, un carnet d'adresses sont nécessaires, ainsi que les coordonnées de ressources en lactation; ne pas oublier les lactariums et leurs personnels: formés en allaitement maternel, plein de ressources morales...



**L'allaitement des jumeaux les premières heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

**Si un des bébés (ou les deux) manque (manquent) de vigueur, on l'aidera.**

**D'une part en favorisant la prise en bouche :**

si l'enfant n'arrive pas à prendre bien le bout du sein en bouche, soit qu'il a du mal à faire jaillir les premières gouttes de lait; il manque peut-être de force, il a peut-être du mal à faire saillir les bouts de vos seins. La maman prendra son temps pour faire saillir le téton avant la tétée, ce qui amorcera l'éjection du lait (avec un linge mouillé d'eau froide par exemple).



**D'une part en amorçant la tétée pour lui :**

La maman prendra son temps ou obtiendra l'aide nécessaire pour un massage aréolaire doux, destiné à amorcer l'éjection du lait.

- Si l'un des bébés pèse plus lourd que le bébé qui pose problème, qu'il semble bien plus vigoureux, (100g de plus peut tout changer en allaitement), il sera mis au sein, qu'il semble vouloir le sein ou non ; de sa force fraternelle, il va vider un peu le sein qui sera mieux pris en bouche, et déclencher un jaillissement du lait; il n'est pas utile de rompre sa tétée, on pourra mettre le bébé qui a des difficultés à téter à l'autre sein qui dégouline par réflexe d'éjection.
- Une autre proposition est d'aider la maman à exprimer un peu de lait, le faire boire à la coupelle, à la tasse au bébé, puis de mettre le bébé au sein, se in un peu vidé donc plus facilement pris en bouche.

**Si les bébés sont prématurés.**

On sait que dès une naissance à 31 semaines, l'enfant sait coordonner succion, déglutition et respiration ; il peut donc être mis au sein ; s'il manque de vigueur, la maman videra en partie son sein, proposera le sein en partie vidé, puis donnera le lait exprimé au Soft-cup ou à la tasse ou à la cuillère ; si nécessaire, la maman videra complètement son sein pour que le lait soit donné comme sus-mentionné.

Les enfants s'ils reçoivent une alimentation autrement qu'au sein, la recevront par sonde de gavage, ou au Soft -cup, tasse, etc.

Les seins devront être stimulés le plus possible, toutes les deux heures de façon optimale, pour être stimulés au minimum 110 minutes par jour. Des mises au sein même à vide seront autorisées. A vide, il n'y aura pas risque de fausse route-sauf intubation.

Des dispositifs spéciaux existent-Le Soft-cup mais aussi le DAL ou SNS (Medela) mentionnés dans la publication ADJ+ sur l'enfant de faible vigueur, ou né un peu trop tôt.

*Une adhérente de l'ADJ+ a accouché à 33 semaines d'aménorrhée, de jumeaux. Le jour-même de son admission, contractions bloquées temporairement, nous avons préparé son accouchement (!), la venue de ses enfants, puis de leur allaitement; un Soft-cup fut envoyé par colissimo (et reçu le jour de l'accouchement), les équipes de néonatalogie reçurent à la demande de la mère, un courrier avec des articles ADJ+ sur la façon optimale de nourrir des enfants prématurés autrement qu'au biberon, et un enthousiasme réel de la part de toute l'équipe a permis aux enfants d'être nourri au lait de la mère, et d'être alimentés (hors sonde) au Soft-cup, quand ce n'était pas directement au sein.*



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

**Quand un allaitement est bien conduit, il n'y a ni manque ni baisse de lait :**

Le manque de lait est rare et dû à une pathologie sévère (certaines chirurgies mammaires, troubles hormonaux, syndrome d'insuffisance du tissu glandulaire de la glande mammaire, très rares).

Tout peut et DOIT être mis en œuvre pour ne pas induire de baisse de lait, pouvant entraîner un sevrage précoce non désiré. **Le sein est une glande qui doit être stimulée, c'est le principe de l'offre et de la demande:** si on sait qu'un enfant peut aller au sein ET stimuler (il y aura du lait), mais aussi qu'il peut aller au sein (pour le plaisir) mais SANS stimuler (parce qu'il a déjà reçu un biberon, ou bien qu'il attend un biberon de complément) et qu'alors il n'y aura pas de lait, alors l'allaitement est gagné d'avance. Ce point est fondamental et suffit presque à lui-même pour un bon démarrage (et une bonne continuation).

**Allaiter des jumeaux, à 100% sans complément ni mixte est totalement possible, avec informations et soutien à la mère, à la famille, aux équipes.**

À l'expulsion du placenta, et donc à la disparition de la progestérone placentaire, une nouvelle hormone, la prolactine, est sécrétée. Les vaisseaux sanguins se multiplient, se dilatent, pouvant occasionner des seins plus ou moins douloureux. Quelque soit la prise de volume, les constituants du sein: canal, acini, tissu glandulaire, sont identiques chez chacune. Le tissu graisseux quant à lui, qui forme une plus ou moins large masse du sein, n'a aucune signification sur la quantité de lait qui sera sécrétée par la maman.

**CONSÉQUENCE :** c'est bien la bonne conduite de l'allaitement qui fait qu'une mère de jumeaux ou triplés peut nourrir ses enfants sans substitut du lait maternel, pendant des mois si désiré par la maman et les enfants.

Les premiers jours, les bouleversements hormonaux qui sont la chute de la progestérone placentaire induisent en conséquence la sécrétion de la prolactine qui va engendrer la sécrétion du colostrum, puis du lait (et une longue vascularisation des seins qui gonflent et dont on voit en transparence, les veines).

L'ordre est enfin donné de lancer la lactation, grâce à la chute de progestérone placentaire et donc sécrétion de la prolactine.

Pendant quelques jours, un liquide extra nourrissant et plein d'anticorps va s'écouler: le colostrum qui sera "remplacé" par le lait.

Le lait peut "monter" dans les trois premiers jours mais aussi le quatrième, le cinquième... c'est variable d'une femme à l'autre, c'est également variable selon que la mère donne le sein exclusivement ou donne des biberons de lait (ce qui entrave la lactation).

**Les bébés séparément, ou simultanément, vont prendre le mamelon en bouche, c'est la tétée.**

L'action mécanique de leur langue, de leurs mâchoires, va permettre un premier jet de lait "pré-tétée"; mais surtout, va lancer un message à l'hypothalamus (zone du cerveau), qui est un des centres hormonaux du cerveau. L'hypothalamus, ainsi averti que les seins sont sollicités, déclenche la sécrétion depuis l'hypophyse, de la prolactine (qui lance la sécrétion lactée) ET de l'ocytocine (qui lance le système d'éjection du lait dans le sein).

L'hypothalamus est une zone du domaine de l'inconscient. Qui régit ce que notre corps fait, sans que nous, conscients, n'ayons à en donner l'ordre consciemment. Ce domaine inconscient de la machinerie humaine se dévoile parfaitement lors des tétées où la mère s'est endormie: bébé au sein, maman dormant, et donnant la tétée nourricière en même temps.

Les deux hormones transitent de l'hypophyse aux seins via le système circulatoire. Cela explique l'allaitement simultané: un bébé à chaque sein, recevant chacun du lait, puisque les hormones transitent aux deux seins via les veines. Ceci explique l'allaitement d'un bébé à la fois, ET un réflexe d'éjection au sein qui n'est pas tété.

Le cycle hormonal n'est pas tout, il faut savoir qu'il existe des récepteurs sur le mamelon, qui font que l'approche de la bouche de Bébé lance à elle seule une première information de sécrétion lactée.

Cette période hormonale est ensuite suivie d'une action mécanique: sein demandé, sein tété, lait sécrété en quantité demandée; les récepteurs placés sur le mamelon ont également une action dans le processus, puisqu'il suffit qu'un bébé s'en approche, pour que l'information de sécrétion soit lancée.

**conséquence:**

**Une femme peut donc sécréter autant de lait qu'il sera demandé par ses jumeaux, par ses triplés.** On pourrait imaginer plus, si une certaine réalité temporelle ne s'imposait à nous, et surtout ne s'imposait à une mère de quadruplés; c'est vraiment le temps qui pourrait empêcher l'allaitement de quadruplés, car le côté quantitatif lui-même, ne poserait pas de problème; les quelques rares cas (autre-atlantique) voyaient la mère s'organiser en donnant le sein à deux enfants en même temps, puis aux deux autres en même temps également.



**L'allaitement des jumeaux les première heures, les premiers jours et Plan d'Allaitement rédigé à l'aide de ADJ+, Allaitement Des Jumeaux et Plus,**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan (France)

04.66.51.03.17

[publication@allaitement-jumeaux.com](mailto:publication@allaitement-jumeaux.com)

<http://www.allaitement-jumeaux.com>

### Hygiène des seins :

On note la présence de récepteurs placés sur le mamelon qui ont également une action dans le processus de lactation, puisqu'il suffit qu'un bébé s'en approche, pour que l'information de sécrétion soit lancée.

Ces récepteurs ne sont pas les seuls éléments extérieurs du sein à avoir une action: il existe, mais dans un autre genre, ce qu'on appelle les tubercules de Montgomery, ce sont des glandes odoriférantes. L'humain, tout autant que l'animal, réagit aux hormones et aux odeurs, on parle beaucoup des phéromones comme messagers, messages d'un être d'une espèce à un autre être. Ces glandes sont à mon sens un des témoins du chemin que parcourront les bébés une fois sortis du corps de la mère; guidés vers le mamelon, les nouveaux-nés rampent, plus ou moins aidés par les bras maternels ou paternels, jusqu'au sein nourricier. Il faut savoir que ces glandes, ces tubercules, émettent une forte odeur, sur laquelle les bébés ne se trompent pas! C'est ici que cela se passe....

- Le fait de les nettoyer avant/après les tétées modifie également la flore de la peau, rendant celle-ci sensible à tous les germes, et amoindrit ses défenses; c'est la porte ouverte aux CREVASSES. L'hygiène, c'est efficace avec du bon sens: se laver les mains après avoir fait la couche, après être allée à la selle, après avoir manipulé des oeufs, en rentrant chez soi...

### Des indicateurs :

Il faut savoir :

Qu'un bébé peut mettre **trois semaines** pour reprendre son poids initial, et on "accorde" une perte de 10% par rapport au poids de naissance. Lors de la pesée à la fin du premier mois, on se base sur **le poids le plus bas** atteint en maternité et non sur le poids de naissance.

Qu'en allaitement, on ne pèse pas ce qui entre, **mais on soupèse ce qui sort.**

Qu'un bébé nourri correctement mouille 6 à 7 couches, et fait 2 à 3 selles par jour. (vers 6 semaines: les selles peuvent se raréfier sans souci de santé).

Qu'un bébé réclamant le sein n'est pas toujours un bébé affamé de nutriments, mais aussi de câlins, de relationnel....

Qu'un enfant a sa **propre morphologie**, son propre métabolisme, et ne suit donc pas des courbes basées sur des enfants ayant reçu du lait industriel.

Une infection urinaire, **certaines pathologies**, peuvent être recherchées avant d'incriminer un manque de lait, quand un enfant ne prend pas de poids, ou en perd.

**L'examen des selles est important:** des selles vertes liquides indiquent que l'enfant tète bien, mais pas assez longtemps (rupture de la tétée en cours de route, avant la partie grasse et calorifique) ou bien qu'il ne stimule pas la partie grasse; indiquer à la mère **d'extraire le lait de fin de tétée** comme complément est une de meilleure solution; que la mère stimule elle-même le sein juste délaissé par l'enfant, et le remette au sein dès le flux de lait évite le complément fut-il du lait maternel.

### Soutien, information

Il faut savoir qu'allaiter des jumeaux est parfaitement possible.

Il faut savoir qu'allaiter des prématurés est parfaitement possible.

De nombreuses femmes souhaitent allaiter leurs jumeaux, mais renoncent par manque d'information, par manque d'encouragement;

Elles restent nombreuses cependant, à tenter l'allaitement, puis à renoncer à J4 J8 par manque d'information, d'encouragement.

Mais elles deviennent de plus en plus nombreuses à s'informer pour se donner les meilleurs moyens d'allaiter; cependant, ces informations nécessaires pour les parents, ne sont pas connues des équipes médicales. Partager les publications de l'ADJ+ avec le personnel de maternité, leur conseiller de consulter les Dossiers de l'Obstétrique de décembre 2001 où 6 pages ont été réservées à l'ADJ+, sont un moyen de s'informer tous.

C'est le but de l'association Allaitement Des Jumeaux et Plus, qui a entre autres déjà été amené à **animer des sessions sur l'allaitement des jumeaux face à des professionnels de la santé.**

Il faut pouvoir rassurer les parents et informer les professionnels de la santé : un allaitement mal démarré peut aboutir à un allaitement très harmonieux, le cap des difficultés ayant été passé.

Que personne n'hésite à me contacter, famille et personnel médical, pour des renseignements, du soutien...

**Françoise Coudray - Présidente de ADJ+ Allaitement Des Jumeaux et Plus**

190 chemin des Bouillens 30920 Codognan -France 04.66.51.03.17

Site Internet entièrement dédié à l'allaitement des jumeaux : <http://www.allaitement-jumeaux.com/>