

## Informations aux patientes enceintes et diabétiques

### Stimulation de la lactation pendant la grossesse

Nous recommandons à toutes les femmes enceintes et diabétiques de stimuler la lactation à partir de la 36ème semaine de grossesse. L'allaitement a des effets positifs, aussi bien pour la maman que pour l'enfant. Comparé au lait artificiel, le colostrum (le premier lait maternel) a une importance bénéfique pour la défense immunitaire et la flore intestinale. L'allaitement réduit le risque de diabète de type 2, aussi bien pour la mère que pour l'enfant, et réduit le risque de diabète 1 chez l'enfant.

Il est bienfaisant d'ajouter du colostrum. Si vous avez du colostrum lorsque vous stimulez la lactation, vous pouvez le congeler, l'emporter lors de l'accouchement et le donner à l'enfant à la place du substitut de lait maternel.

Si vous souffrez d'un diabète qui exige le traitement à l'insuline et/ou à la Metformine, nous vous recommandons d'allaiter et de supplémenter pendant les premières 12 à 48 heures après la naissance, puisqu'il y a un risque de faible glycémie chez l'enfant. Si vous avez un diabète gestationnel traité par un régime alimentaire, l'allaitement suffit le plus souvent, mais, parfois, l'enfant peut avoir besoin de supplément.

### Voici comment faire

1. Lavez-vous les mains à l'eau et au savon
2. Massez doucement vos seins, cela peut vous aider à vous relaxer. Passez la main légèrement sur votre poitrine, depuis la cage thoracique et en direction du mamelon.
3. Faites un «C» avec vos doigts, juste au-dessus du bord externe du mamelon. Appuyez le «C» vers la cage thoracique, pressez ensuite vos doigts l'un vers l'autre et pressez le mamelon. Déplacez les doigts autour du mamelon pour stimuler le sein tout entier, n'hésitez pas à suivre l'un des liens ci-dessous pour une illustration.
4. Faites doucement, cela ne doit pas vous faire mal.
5. Faites cette stimulation de lactation deux fois par jour, pendant 6 à 10 minutes par sein.

Si du lait sort ou la quantité de lait qui sort, cela ne présage rien de votre production de lait ni de votre allaitement ; c'est toujours bénéfique de stimuler la lactation.

### Manutention et conservation du colostrum

- Collectez le colostrum dans un récipient propre avec couvercle (par exemple un gobelet pour médicament ou une seringue) que vous mettez au congélateur.
- Marquez le récipient de votre No. national d'identité et de la date du jour.
- Prenez un nouveau récipient à chaque fois que vous conservez du lait.
- Lorsque vous partez pour la clinique d'accouchement, emportez le lait congelé dans un sac isotherme avec des blocs réfrigérants pour pouvoir le conserver pendant 24 heures.
- Informez votre sage-femme lors de l'accouchement que vous apportez du colostrum
- Demandez dans le service où votre colostrum peut être conservé en attendant la naissance.

### **Supplémentation en colostrum**

- Lorsque l'enfant est né, nous recommandons que vous le preniez, peau contre peau, pendant les deux premières heures. Assurez-vous que ses voies respiratoires sont libres.
- Pendant ces deux heures, laissez l'enfant rechercher le sein et allaitez-le avant toute éventuelle supplémentation.
- Supplémentez avec du colostrum frais en premier lieu et du colostrum décongelé en second lieu.
- Vous donnez le colostrum à l'enfant à l'aide d'une cuiller à café ou d'un gobelet pour médicament.

### **Pour plus de renseignements sur la stimulation de la lactation**

#### **1177.se**

<https://www.1177.se/barn--gravid/att-skota-ett-nyfott-barn/amning-och-flaskmatning/handmjolka-och-pumpa-ur-brostmjolk/>

#### **Babybaby.se**

<http://www.babybaby.se/2018/03/handmjolka-ramjolk/>

#### **La Leche League (UK)**

[www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/](http://www.laleche.org.uk/antenatal-expression-of-colostrum/)

### **Si vous avez des questions**

Adressez-vous à votre sage-femme au dispensaire maternel Barnmorskemottagningen ou aux services de soins maternels spécialisés de la Région de Stockholm

*Élaboré par la Chaîne de l'allaitement Amningsvårdkedjan de la Région de Stockholm, août 2022*