

Infor-Allaitement



**J'attends des jumeaux,
j'ai envie de les allaiter**

Ce feuillet est une publication de

Infor-Allaitement



Il a été réalisé par France Aubry, Fabienne Begon et Liliane Schaner en 2002.

Plusieurs mises à jour ont été réalisées : en 2009 par Christelle Nihoul, Isabelle Montignies, Liliane Schaner et Monique Tristan et en 2016 par Isabelle Montignies, Muriel Quisquater et Liliane Schaner.

Infor-Allaitement remercie chaleureusement toutes les personnes qui, avec leur expérience personnelle ou professionnelle, ont collaboré à la réalisation de ce feuillet.

Un merci tout particulier aux mamans et bébés qui ont accepté d'illustrer ce feuillet.

Editeur responsable : Liliane Schaner, rue de Braives, 11- 4210 Vissoul (Burdinne).
Dessins et mise en page: France Aubry

Allaiter un enfant, oui. Mais deux ?

Toute mère est capable de produire suffisamment de lait pour répondre aux besoins de deux bébés.

Nous allons tenter, à travers les conseils qui suivent, de vous épauler dans cette expérience particulière. Pour mettre toutes les chances de votre côté, nous vous engageons à suivre les conseils pratiques de base en matière d'allaitement. Vous les trouverez dans notre livret gratuit « Vous souhaitez allaiter, vous allaitez déjà ».

Quels sont les avantages d'allaiter des jumeaux ?

Allaiter des jumeaux est très prenant. Mais, quelle fierté d'allaiter deux bébés !

L'allaitement vous apporte également beaucoup d'avantages. Vos bébés reçoivent une alimentation optimale, qui ne coûte rien et vous fait gagner du temps ! Pas de biberons à préparer et vous pouvez allaiter les deux bébés simultanément.

L'allaitement vous permet d'être proche de chaque bébé et d'apprendre ainsi à le connaître. En cas de prématurité ou de petit poids, il est d'autant plus important pour vos bébés de recevoir du lait maternel, indispensable à leur bon développement.

Comment me préparer à allaiter deux bébés ?

- Comme pour tout allaitement, il vaut mieux s'informer avant la naissance sur la pratique de l'allaitement. Il existe des séances d'information organisées par des maternités et des rencontres informatives proposées par des associations. Vous pouvez également vous informer lors de consultations d'allaitement.
- Informez la maternité de votre choix et renseignez-vous sur l'accompagnement proposé notamment en cas de prématurité.

Témoignage

La première surprise passée, je commence à me documenter à droite et à gauche sur les grossesses gémellaires et sur la possibilité ou non d'allaiter des jumeaux

Danièle



- C'est avec deux bébés que vous reviendrez à la maison ! Pour pouvoir vous reposer, il sera indispensable d'avoir de l'aide pour les travaux ménagers, tels que la préparation des repas, les courses, la prise en charge des aînés, etc. Dès à présent, faites le tour des personnes qui pourraient vous aider. Cela ne durera qu'un temps et vous permettra de mieux vous organiser pendant cette période très dense de la vie familiale. Vous pouvez envisager de faire appel à une aide familiale via un service d'aide à domicile.

Allaiter des jumeaux. Cela se passe comment ?

- Peau à peau à la naissance, tétées efficaces, bonnes positions, ... : tous ces conseils valables pour un allaitement optimal d'un bébé le sont également pour l'allaitement des jumeaux.
- Au début, allaiter les enfants séparément peut être plus simple et vous permettre de mieux les connaître l'un et l'autre. De cette façon, vous pourrez vérifier plus facilement si chaque bébé prend correctement le sein en bouche et s'il est bien positionné. Si vous avez accouché par césarienne, l'allaitement est tout aussi possible. Demandez de l'aide pour trouver une position d'allaitement confortable qui évite toute pression des bébés sur votre cicatrice.
- Vous pouvez également allaiter vos bébés en même temps. Si l'un des bébés est plus faible, il profitera de la succion efficace de l'autre. Il recevra du lait plus facilement et en plus grande quantité que s'il tétait seul. Allaiter simultanément vos bébés permet un important gain de temps. Cela permet aussi d'augmenter la production de lait grâce à un pic plus élevé d'hormones. Pour votre facilité et confort, vous pouvez vous aider d'un coussin d'allaitement. N'hésitez pas à demander de l'aide pour bien positionner les bébés.
- Contrairement aux idées reçues, les compléments sont rarement nécessaires. S'ils doivent être donnés, il vaut mieux utiliser la cuillère ou le gobelet.

*Les petits ont été très souvent allaités en même temps...
c'était un fameux gain de temps pour moi, et pour eux
c'était une manière de se retrouver l'un contre l'autre
comme lorsqu'ils étaient
dans mon ventre.*

Danièle

Témoignage





- Pour que les deux seins produisent suffisamment de lait, changez les bébés de sein à chaque tétée, ne mettez pas toujours le même bébé au même sein.
- Essayez de vous reposer lorsque les bébés dorment, y compris en journée. Pour limiter la fatigue la nuit, gardez les bébés dans la chambre parentale.
- Veillez à ce que chaque bébé reçoive suffisamment de lait en étant attentive aux signes montrant que les bébés vont bien : selles, urines, poids, éveil et tonicité doivent être satisfaisants. Au début, vous devrez bien veiller à la fréquence des tétées de chaque bébé afin de s'assurer que chacun a eu ce qu'il lui fallait.

- En cas de naissance avant terme, il sera peut-être nécessaire de tirer du lait très régulièrement dès la naissance. Le personnel de la maternité ou du centre de néonatalogie vous soutiendra dans cette démarche. Renseignez-vous éventuellement à l'avance auprès d'une consultante en lactation ou d'une association d'allaitement.
- Suivant les situations, vous choisirez d'allaiter les bébés ensemble ou pas. Vous pouvez inventer d'autres positions que celles proposées ci-après, en veillant à ce que les bébés soient correctement placés au sein.



Les bébés sont en parallèle



Les bébés se croisent devant leur mère



Si vous voulez en savoir plus...

- Une maman française de jumeaux a créé un site consacré à l'allaitement des jumeaux :

www.allaitement-jumeaux.com

L'équipe
d'Infor-Allaitement
travaillent bénévolement.

Si vous le désirez, vous pouvez aider financièrement notre association à poursuivre son action. Vous pouvez soit devenir membre sympathisant (20 €), soit faire un don en versant la somme de votre choix au compte d'Infor-Allaitement BE79 0000 0841 3233. Votre aide nous sera très précieuse!

Merci pour les mamans que nous pourrions aider grâce à vous.

Publications

- « Vous souhaitez allaiter, vous allaitez déjà », livret gratuit
- « Travailler et allaiter », 6 €
- « Positions d'allaitement », 1 €

Pour obtenir nos publications, utilisez le bon de commande sur le site d'Infor-Allaitement ou virez la somme correspondante au compte d'Infor-Allaitement BE79 0000 0841 3233. Nous effectuons l'envoi dès réception du virement.

Infor-Allaitement

www.infor-allaitement.be

Adresse du siège social :

Rue du Beau Vallon 98
5002 Saint-Servais

Adresse courrier :

rue de Braives 11
4210 Vissoul (Burdinne)

