



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

L'ALLAITEMENT DES Jumeaux

La nouvelle tombe, ce sont des jumeaux... La tête vous tourne, les projets changent... « Mais je voulais allaiter ! », pensez-vous. Bonne nouvelle : c'est tout à fait possible ! Chaque allaitement est unique mais nous allons pouvoir vous donner ici quelques pistes qui vous aideront dans votre réflexion.

Il existe deux cas de figure : soit vos jumeaux naissent à terme (wouhou !), soit ils feront un séjour plus ou moins long en néonatalogie, ce qui est plutôt commun chez les multiples.

Prenons le premier cas de figure, vos bébés sont nés à terme, félicitations !

1/ Rythme :

Vous pouvez choisir d'allaiter vos jumeaux « **en tandem** » (en même temps). Ça relève un peu de l'exploit acrobatique de s'installer les premières fois (d'où le rôle essentiel du papa/co-parent/accompagnant(e)) mais quand on a pris le coup de main, ça roule tout seule !

Les points positifs :

- Gain de temps ! On nourrit les deux et hop, on fait d'une pierre deux coups.
- Plus ils grandissent, plus c'est facile de s'installer seule avec ses deux bébés.
- Des moments magiques à trois avec vos poupons ! En plus, pas de jaloux !

Les points négatifs :

- L'installation peut être difficile, surtout dans les premiers temps.
- Les bébés n'auront peut-être pas toujours le même rythme.
- Pour certaines, deux bébés au sein ça veut dire deux mains prises.

Il y a aussi l'option « **en décalé** » :

Les points positifs :

- Permet un allaitement plus à la demande.
- Temps et attention individuels pour chaque bébé.
- Logistique pas plus compliquée que d'allaiter un singleton.

Les points négatifs :

- Plus de temps passé à allaiter.
- Parfois un des deux bébés devra peut-être patienter un peu.



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

2/ Les positions - *Images tirées du site de La Leche League*

Ballons de rugby (la tête de chaque bébé est face au sein et son corps sous le bras de sa maman)



Double berceau (les deux bébés sont entrecroisés)



La madone et le ballon de rugby (un bébé sous le bras, l'autre en position « classique », dite de la « madone »)





ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

Parallèle (un bébé en madone et l'autre qui repose sur son jumeau, soutenu par la main de la mère)



Demi-assise ou couchée, avec les bébés sur le ventre ou de chaque côté de la mère



3/ L'équipement

- ⇒ **Un papa/coparent/personne ressource présent/e.** On rigole, en parlant d'équipement, mais il faut prévoir quelqu'un pour prendre soin de vous pendant que vous prendrez soin de vos nourrissons, en tout cas dans les tous premiers temps ! Aide au positionnement des bébés, faire patienter celui qui ne tète pas, faire faire un rot, vous apporter de l'eau, replacer un oreiller, vous faire un petit massage... Celui qui a dit que le parent qui n'allait pas est désœuvré n'avait pas de jumeaux, ça c'est sûr !
- ⇒ Bien que l'on puisse très bien se débrouiller sans, avec des jumeaux nous vous recommandons très fortement de vous équiper d'un **coussin d'allaitement** ! Le meilleur sera toujours celui qui convient le mieux à vos besoins mais sachez qu'il en existe toute une gamme : ceux qui soutiennent le dos, les souples avec des billes, les plus fermes, les doubles qui peuvent soutenir l'allaitement de deux



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

bébés en même temps, ceux qui se dédouble en cale-bébé pour donner un biberon ou jouer un peu, etc.

- ⇒ Des **soutien-gorge d'allaitement**, et vous avez de la chance, il en existe même des jolis de nos jours ! Absorbants et dégraphables, ils sont indispensables à votre confort.
- ⇒ **Les vitamines** ! Et oui, encore celles-là. Bien que pas obligatoires, contrairement à pendant la grossesse, il ne faut pas oublier que l'allaitement demande beaucoup à votre corps physiquement. Pour le soutenir, des vitamines sont les bienvenues ! Vous avez l'embarras du choix : cure courte, vitamines d'allaitement, etc. Ce qui compte c'est que vous preniez aussi soin de vous.
- ⇒ Quand on allaite, il faut aussi bien s'hydrater. C'est le moment de vous offrir une Stanley Cup ! Blague à part, **une gourde** chouette qui vous encouragera à boire tout au long de la journée deviendra vite votre meilleure amie.
- ⇒ Vous en rêviez depuis le début de la grossesse : c'est le moment de ressortir vos **snacks préférés** ! L'allaitement, ça creuse, alors imaginez quand vous devez nourrir trois personnes avec votre corps...
- ⇒ **Des langes**, des tas et des tas de linge ! Petits crachouillous, petits reflux... avoir toujours un linge à portée de main vous sauvera de plus d'une situation mouillée !

Second cas de figure, vos enfants sont nés prématurément et font un séjour en service de néonatalogie !

1/ Lancer sa lactation avec des enfants en néonatalogie

Selon l'état de santé de vos enfants, vous pourrez peut-être mettre en place rapidement des mises au sein. En revanche, si leur état de santé ne leur permet pas de téter correctement pour commencer (rassurez-vous c'est très normal), vous allez certainement apprendre à très bien connaître le **tire-lait**.

La plupart des services **de néonatalogie en mettent à disposition** des mamans. N'hésitez pas à les appeler avant la naissance de vos bébés ou à poser la question si vous avez l'occasion de visiter le service : ils pourront vous dire quels modèles ils mettent à disposition, s'ils en ont assez pour tout le service ou s'ils vous conseillent d'apporter le vôtre, et tout autre information utile à ce sujet.

Vous pourrez vous procurer un **tire-lait en pharmacie, ou via des sites spécialisés** tels que grandir-nature. Il vous faudra une ordonnance du médecin ou de la sage-femme qui



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

vous suit, n'hésitez pas à leur en parler. Vous pourrez ainsi louer un tire-lait en grande partie remboursé par la sécu pour les 10 premières semaines qui suivent votre accouchement. Cette ordonnance peut être renouvelée.

Pour lancer sa lactation lorsque ses bébés ne tètent pas encore, il faut donc tirer son lait toutes les **2 ou 3 heures maximum, 24/24h**. Oui c'est contraignant ! Mais ce serait pareil si vos bébés vous sollicitaient pour téter. Certes, votre tire-lait est moins mignon, mais ça peut permettre à vos bébés d'avoir votre lait dès maintenant (à la sonde ou au biberon) et à votre corps de se préparer en produisant la quantité de lait dont ils ont besoin. Petit à petit et avec le soutien de l'équipe médicales de vos enfants, vous pourrez **remplacer les tirages par des tétées et reprendre un allaitement classique...** Aussi « classique » que ça soit d'allaiter deux bébés !

Petites astuces si vous vous lancez dans cette aventure :

- Équipez-vous de soutiens-gorges de tirage qui permettent de libérer vos mains en tenant les tételles.
- Choisissez bien votre tire-lait ainsi que la taille de vos tételles.
- Faites-vous accompagner par une sage-femme et/ou une consultante en lactation. Elles sauront vous aiguiller sur la durée des tirages et l'utilisation de votre tire-lait.

Quelques éléments de réponse aux peurs que vous pourriez avoir :

- *Et si je n'ai pas assez de lait ?*

Bien sûr, ça peut arriver, même aux parents de singletons ! La meilleure façon d'avoir plus de lait reste la stimulation : mise au sein, tire-lait ou stimulation manuelle, il faut envoyer le message à votre corps qu'il doit produire du lait.

En soutien, vous avez aussi des tisanes d'allaitement, des compléments alimentaires, des recettes de gâteaux et biscuits d'allaitement... Attention à bien prendre conseil auprès de votre médecin ou sage-femme ! Les bénévoles de *La Leche League* comptent aussi des parents de jumeaux, ils peuvent vous conseiller.

Rien ne vous empêche de faire un allaitement mixte, soit de proposer à vos bébés des biberons de lait artificiel en complément de votre lait.

- *Est-ce que je dois changer mes bébés de côté à chaque tétée ?*



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

Il est recommandé de changer le bébé de sein à chaque tétée pour que les deux côtés soient bien stimulés... L'avantage avec les jumeaux c'est que vous avez le choix ! Vous pouvez faire l'échange ou assigner un sein à chaque bébé.

- *J'ai d'autres enfants, que faire pendant la tétée ?*

Préparer deux ou trois petits bacs avec des jouets et activités sans risques que vos aînés peuvent faire en tout autonomie. Faites une rotation de ces bacs et de leurs contenus pour que les enfants ne s'ennuient pas !

Lire un livre ou deux, tout en donnant le sein. Ça peut être un petit défi logistique mais au moins votre aîné ne se sentira pas en reste !

Sans complexe, sans culpabilité... C'est le moment de sortir la carte joker et de leur faire découvrir Winnie l'ourson/Bluey/Pat Patrouille.

Vous l'aurez compris, l'allaitement des jumeaux c'est avant tout un allaitement. Mais comme pour tout ce qui touche à la parentalité de jumeaux, le mot d'ordre c'est de s'entourer, et de demander de l'aide et du soutien !

ATTENTION, ces informations sont données à titre de conseils uniquement, et ont simplement vocation à vous guider. Les professionnels de santé qui vous suivent peuvent aussi vous éclairer.