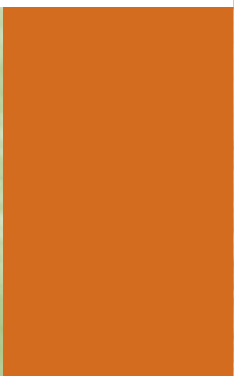




Infor-Allaitement

02 242 99 33

«Vous souhaitez allaiter,
vous allaitez déjà ...»





«Vous souhaitez allaiter,
vous allaitez déjà ...»

Nous sommes un groupe de mamans et, comme vous, nous nous sommes posé des questions.

ALLAITER EST UNE SUITE NATURELLE DE LA GROSSESSE

Sauf rares exceptions, toute femme est capable d'allaiter. Les petits seins produisent autant de lait que les gros.

Mais des idées fausses peuvent compliquer les choses. Ce qui suit vous aidera à faire le plein de bons conseils.

Si votre enfant est prématuré ou a des problèmes de santé, il a d'autant plus besoin de votre lait. Mais il s'agit de cas particuliers qui demandent des avis plus précis. Renseignez-vous auprès de personnes compétentes.

Avant la naissance

S'INFORMER PENDANT LA GROSSESSE

Il est utile de profiter de la grossesse pour s'informer, rencontrer des femmes qui allaitent, participer à des séances d'information destinées aux futurs parents, lire un livre sur l'allaitement maternel, etc. Cela vous permettra d'avoir plus confiance en vous.

MES SEINS SONT-ILS PRÊTS À ALLAITER ?

Tout naturellement, vos seins se préparent pendant la grossesse. Brosser, pincer les mamelons (bouts de sein) ne sert à rien. Au contraire, vous risquez de vous blesser. Ne vous inquiétez pas, votre bébé pourra téter, même si vos mamelons sont plats. Il sera tout à fait capable de les faire «sortir» et de faire venir le lait.

A la naissance

QUAND METTRE MON BÉBÉ AU SEIN ?

L'idéal est de laisser votre bébé découvrir et téter au sein le plus tôt possible après l'accouchement. C'est dans la première heure de vie que les bébés ont le plus envie de téter, et qu'ils le font généralement très bien. Cependant, si votre bébé est mis au sein plus tard, ne vous inquiétez pas. Attendez patiemment qu'il ait envie de téter. Laissez-lui le temps d'apprendre, de chercher.

Les premiers jours

Lors des premières tétées, les contractions de l'utérus peuvent être douloureuses. Elles aident l'utérus à retrouver rapidement sa taille. Vos mamelons peuvent être particulièrement sensibles. C'est tout à fait normal et cela ne durera pas.

AI-JE DÉJÀ DU LAIT ?

Les premiers jours, vos seins produisent du colostrum. C'est un liquide épais, jaune ou orange, très riche en vitamines et anticorps. C'est l'aliment idéal des nouveau-nés. Votre bébé en reçoit en petite quantité: c'est exactement ce dont il a besoin. Les biberons d'eau, d'eau sucrée, de tisane ou de lait sont inutiles et peuvent compliquer la mise en route de votre allaitement.

QUAND METTRE MON BÉBÉ AU SEIN ?

Votre bébé peut se réveiller et pleurer tout à coup. Mais, le plus souvent, il commence à chercher, à sucer ses doigts, à bouger, ses yeux sont grands ouverts. Mettez-le au sein dès que vous voyez ces signes, sans attendre qu'il pleure, car il pourrait alors être trop énervé et impatient.

Bébé qui prend
bien le sein ▶



Bébé qui prend
mal le sein ▶



LA POSITION DE MON BÉBÉ EST-ELLE IMPORTANTE ?

Une position correcte permet une bonne production de colostrum et, plus tard, de lait. C'est aussi de cette façon que vous éviterez d'avoir mal aux seins.

Tout le corps (de la tête jusqu'aux pieds) de votre bébé doit être placé face à vous. Ainsi, il ne doit pas tourner ou pencher la tête pour prendre le sein. Le mamelon est juste en face de sa bouche, qui doit être grande ouverte. De cette façon, votre bébé tétera le mamelon et une bonne partie de l'aréole (la partie foncée du sein). Son menton et son nez touchent votre sein. Cela ne le gêne pas pour respirer. Il ne faut pas mettre votre doigt sur le sein pour dégager son nez, car cela peut provoquer une crevasse.

Allaitez
votre bébé
à sa
demande

COMMENT M'INSTALLER POUR ALLAITER ?

Assise, couchée, debout; dans un fauteuil, sur une chaise, dans un lit : peu importe. Mais installez-vous confortablement et faites attention à mettre votre bébé au sein correctement (voir dessins p. 6).

ALLAITER À LA DEMANDE ?

Chaque bébé est unique. Pour répondre aux besoins de votre bébé et bien démarrer l'allaitement, allaitez-le à sa demande, c'est-à-dire aussi souvent et aussi longtemps qu'il le veut. La plupart des nouveau-nés demandent le sein 8 fois par 24 heures, d'autres 12 fois. Chez un même bébé, le nombre et la durée des tétées changent d'un jour à l'autre. Dans une même journée, la durée des tétées change également.

Certaines tétées durent 10 minutes, d'autres 45 minutes. Il y a des petites faims et des grosses faims. Faites-lui confiance: votre bébé sait quand il a faim ou soif. Il peut aussi avoir simplement envie de sucer.

UN SEIN, DEUX SEINS ?

Pour bien démarrer l'allaitement, essayez de proposer les deux seins à chaque tétée. Si vous commencez par le sein droit, démarrez de préférence la tétée suivante par le sein gauche.

QUELS SOINS APPORTER À MES SEINS ?

Se laver les seins une fois par jour suffit. L'odeur naturelle de vos seins attire bébé. Choisissez donc un savon, bain-mousse, gel douche peu parfumés.

N'utilisez pas d'éosine, de produits à base d'alcool, de sèche-cheveux sur vos seins. Ils dessèchent la peau et la rendent plus fragile.

Si vous avez mal aux mamelons, la meilleure chose à faire, c'est d'étendre, après la tétée, une goutte de colostrum ou de votre lait. Cela vaut mieux que toute pommade, tout produit désinfectant, etc.

FAUT-IL ÉVITER LES BIBERONS DE COMPLÉMENT ?

Donner des biberons de complément peut présenter des inconvénients. Votre bébé ne tète pas au sein comme il boit au biberon, quelle que soit la marque de la tétine. Si votre bébé reçoit des biberons (eau, eau sucrée, tisane ou lait), il risque de confondre la succion au sein avec celle au biberon. Il tétera alors moins bien votre sein et obtiendra moins de lait.

De plus, ce que votre bébé boit au biberon, il ne le réclamera pas au sein. Vous produisez donc moins de lait tout de suite et dans les jours qui suivent. Moins votre bébé tète, moins vous produirez de lait.

Votre bébé ne tète pas au sein comme il boit au biberon

TÉTERELLE, TUTE : FAUX AMIS ?

- La tute peut poser problème, parce qu'elle diminue le nombre de tétées. De plus, sucer longtemps la tute peut fatiguer votre bébé. Il risque alors de s'endormir très vite au sein avant d'avoir assez bu.

- La téterelle est une sorte de tétine de la forme du bout du sein, généralement en silicone. Elle se place sur le sein lors des tétées.

Il vaut mieux l'éviter, car son utilisation risque de diminuer votre production de lait.

Plus votre
bébé tète,
plus vous
produisez
de lait

Les tétées à partir du 3^{ième}, 4^{ième} jour

C'est vers le 3^{ième}, 4^{ième} jour, et parfois plus tard, que le colostrum se transforme petit à petit en lait. C'est ce qu'on appelle généralement la « montée laiteuse ». Mais cette expression donne une idée fautive de ce qui se passe : le lait ne « monte » pas dans les seins pour les remplir. Si vos seins sont gonflés, c'est parce que la circulation sanguine y est plus importante à ce moment-là. Vos seins commencent à produire du lait en plus grande quantité. Votre lait satisfait à tous les besoins de votre bébé, s'il tète efficacement et sans restrictions.

LA «MONTÉE LAITEUSE» FAIT-ELLE MAL ?

Pour éviter que vos seins deviennent trop gonflés, durs et douloureux, mettez votre bébé au sein très souvent dès la naissance. Si vos seins sont durs et douloureux, la chaleur peut vous soulager. Prenez une douche chaude ou placez quelque chose de chaud sur vos seins. Si vos aréoles ne sont pas souples, vous pouvez, juste avant la tétée, les masser entre vos doigts pour



Vérifiez la position de votre bébé quand il tète

faire couler un peu de lait. Cela les assouplira et votre bébé tétera plus facilement.

MON BÉBÉ TÈTE-T-IL BIEN ?

Au début de la tétée, votre bébé tète rapidement. Il reçoit ainsi un peu de lait, ce qui lui donne envie de continuer. Faites toujours bien attention à mettre votre bébé correctement au sein (voir «La position de mon bébé est-elle importante ?»). Après un certain temps, de quelques secondes à quelques minutes, le lait vient par jets. Vous pouvez voir bouger la tempe et l'oreille de votre bébé et, peut-être, l'entendre avaler. De votre côté, certains signes, pas nécessairement présents, vous indiquent que la tétée se passe bien. Exemples : du lait coule de l'autre sein, vous ressentez des picotements dans les seins, vous avez soif, ...

MON BÉBÉ A-T-IL ASSEZ BU ?

Le nouveau-né perd du poids pendant les premiers jours de sa vie. En bonne santé, bien nourri, il reprend ensuite rapidement du poids. Il est tonique. Ses urines sont fréquentes et claires (4 à 6 langes bien mouillés en 24 heures). Ses selles sont liquides ou molles. Elles sont très foncées les premiers jours. Ensuite elles sont jaunes. La plupart des nouveau-nés qui tètent souvent ont des selles fréquentes. Les selles deviennent moins fréquentes par la suite.

COMMENT ÉVITER D'AVOIR MAL AUX MAMELONS ?

Passée la sensibilité des premiers jours, allaiter devrait être agréable.

Si vos mamelons sont douloureux ou si vous avez des crevasses, il y a une ou des raisons à cela.

Ces quelques conseils vous aideront à ne pas avoir mal aux mamelons et aréoles.

- La position du corps et de la bouche de votre bébé doit être correcte pendant la tétée (voir «La position de mon bébé est-elle importante ?»). La plupart des douleurs disparaissent si la position est rectifiée.
- La peau de vos mamelons et aréoles ne doit pas être desséchée. Évitez sèche-cheveux, éosine, savon, etc.
- Évitez de mettre le doigt sur votre sein pour dégager le nez de bébé.
- Si vous devez interrompre une tétée, glissez votre petit doigt dans le coin de la bouche de votre bébé; il lâchera le sein sans vous faire mal.
- Changez de compresses d'allaitement dès qu'elles sont humides.

Si vous ne trouvez pas la cause de vos douleurs, parlez-en avec une personne spécialisée en allaitement maternel. En effet, il existe d'autres causes moins fréquentes.

QUE MANGER, QUE BOIRE ?

Mangez ce que vous voulez, mais ne mangez pas pour deux. Aucun aliment ne vous est interdit.

Buvez à votre soif. Vous boirez naturellement plus que d'habitude. Il n'est pas nécessaire de vous forcer à boire des litres, mais vos urines doivent rester claires. Evitez cependant l'alcool et les excitants (café, thé, etc.), car ils passent dans votre lait.

QU'EST-CE QUI INFLUENCE LA QUALITÉ DU LAIT ?

Le tabac, l'alcool, la caféine et les autres drogues passent dans le lait. Evitez-les autant que possible pendant la grossesse et l'allaitement.

Si vous êtes malade (sauf maladie infectieuse grave), vous pouvez allaiter votre bébé. Avant de prendre un médicament, demandez conseil à votre médecin ou au Centre Anti-Poison (070 / 245 245). Beaucoup de médicaments peuvent être pris pendant l'allaitement.

MON BÉBÉ PLEURE: QUE FAIRE ?

En pleurant, votre bébé peut exprimer différentes choses : la faim, la douleur, la fatigue, le besoin d'être pris dans les bras ... Au fil du temps, vous apprendrez à reconnaître ses besoins et à y répondre. Faites-vous confiance. En fin de journée, certains bébés pleurent beaucoup. Ils n'ont pas nécessairement faim. Il est parfois difficile de trouver la cause des pleurs du soir. Consolez votre bébé comme vous le sentez.

MES SEINS SONT MOUS. AI-JE ASSEZ DE LAIT ?

Bien souvent, les seins souples vous font croire que vous n'avez pas assez de lait. Il est normal qu'après quelques semaines d'allaitement, vos seins redeviennent mous. Ils ne produisent pas moins, au contraire. Simplement, vous le sentez moins. L'allaitement peut se poursuivre ainsi pendant des semaines, des mois ou des années.

Si votre bébé va bien (voir «Mon bébé a-t-il assez bu ?»), ne vous inquiétez pas. Si ce n'est pas le cas, consultez un médecin.

COMBIEN DE TEMPS ALLAITER ?

Vous pouvez décider de la durée de votre allaitement.

Votre lait change avec l'âge de votre enfant pour rester son aliment idéal.

Jusqu'à 6 mois, votre lait seul répond à tous les besoins alimentaires de votre bébé.

Après 6 mois, votre enfant est prêt à recevoir d'autres aliments. Il en a besoin, mais, jusqu'à un an, le lait reste l'aliment le plus important. Votre lait garde tous ses avantages.

Au-delà d'un an, l'allaitement reste très utile à votre enfant. Il ne trouvera nulle part ailleurs certains éléments précieux, comme les anticorps par exemple.

S'il y a des allergies dans votre famille, il vaut mieux ne donner que du lait maternel pendant les 6 premiers mois de vie de votre bébé.



JE DOIS M'ABSETER ...

Les 6 premières semaines, passer exceptionnellement une tétée est possible.

Au-delà, vos absences peuvent être plus fréquentes. Toutefois, jusqu'à 3-4 mois d'allaitement, vos seins ont besoin d'être souvent tétés, ou stimulés par un tire-lait, pour continuer à produire du lait.

Après 3-4 mois, votre allaitement peut continuer avec 2 tétées par 24 heures. Pas de problème: vous pouvez travailler, suivre des cours, prendre du temps pour vous, etc. et allaiter.

Vous trouverez plus de détails dans notre brochure «Comment tirer votre lait et le conserver?».

COMMENT ARRÊTER D'ALLAITER ?

Quel que soit l'âge de votre enfant, l'important est de le sevrer petit à petit. Supprimez une tétée à la fois afin que vos seins s'habituent. Moins votre bébé tétera, moins vous aurez de lait.

Si vous en avez l'envie et la possibilité, des solutions existent pour retarder la reprise du travail: congé parental, pause-carrière, écartement, congé sans solde ...

Si vous reprenez le travail alors que vous allaitez toujours votre bébé, vous avez probablement droit aux pauses d'allaitement, renseignez-vous.





L'allaitement Vrai/Faux

Des idées reçues sur l'allaitement, nous en avons tous! Pour vous amuser, testez vos connaissances sur ce sujet.

ALLAITER, C'EST FATIGANT.

Faux. La grossesse, l'accouchement, le sommeil dérangé expliquent la fatigue de la maman. Quand on donne le sein, il faut toujours être là, ce qui peut paraître fatigant.

CERTAINS ALIMENTS DONNENT UN MAUVAIS GOÛT AU LAIT.

Faux. Oignon, ail, chou ont la réputation de donner un goût et une odeur prononcés au lait. C'est exact. Mais le bébé a déjà eu l'occasion de goûter à tout cela en avalant du liquide amniotique avant sa naissance. Il n'est donc pas nécessaire que la maman change son alimentation pendant l'allaitement.

LE LAIT MATERNEL PROTÈGE LE BÉBÉ CONTRE LES INFECTIONS.

Vrai. Le lait maternel apporte au bébé des éléments qui lui permettent de mieux se défendre contre les infections.



ALLAITER ABÎME LA POITRINE.

Faux. Bien plus que l'allaitement, la grossesse transforme les seins. Ce qu'il faut éviter, ce sont les augmentations et diminutions brutales de leur volume. Un sevrage, par exemple, doit s'effectuer tout en douceur.

LES CREVASSES SONT PLUS FRÉQUENTES CHEZ LES BLONDES.

Faux. Rien ne prouve que les femmes qui ont une peau de rousse ou de blonde ont plus souvent mal aux mamelons que les autres. Les causes de ces douleurs sont les mêmes pour toutes.

ALLAITER APRÈS UNE CÉSARIENNE, C'EST POSSIBLE.

Vrai. Les premiers jours, il faudra aider la maman à trouver une position confortable, mais l'allaitement est possible.

LE LAIT MATERNEL SE DIGÈRE MIEUX ET PLUS VITE QUE LE LAIT EN POUDRE.

Vrai. Il est tout à fait adapté au système digestif de l'enfant.

LA FEMME QUI ALLAITE NE DOIT PAS UTILISER DE MÉTHODE CONTRACEPTIVE : ELLE EST «PROTÉGÉE».

Faux. Il est possible d'être enceinte pendant l'allaitement, et ce même avant le retour des règles. Pour éviter une nouvelle grossesse, il faut employer une méthode contraceptive compatible avec l'allaitement.

POUR AVOIR DU LAIT, IL FAUT BOIRE DU LAIT.

Faux. Pour avoir du lait, il faut que le bébé tète correctement. Lorsque le bébé est allergique, il est parfois conseillé de supprimer tout produit laitier de l'alimentation de sa maman.

IL EST POSSIBLE D'ALLAITER DES JUMEaux.

Vrai. Les seins seront tétés deux fois plus souvent, et ils produiront deux fois plus de lait.

Lectures

Si vous désirez en savoir plus sur l'allaitement, nous vous proposons nos brochures:

- Infor-Allaitement,
Allaiter ... 2005 - 5 €.
- Infor-Allaitement,
Prévenir et guérir les douleurs aux mamelons,
1996 - 3 €.
- Infor-Allaitement,
Comment tirer votre lait et le conserver,
1999 - 5,50 €.
- Infor-Allaitement,
*J'attends des jumeaux,
j'ai envie de les allaiter,*
2002 - 2,50 €.

Nous vous conseillons également ces trois livres:

- Dr Marie Thirion,
L'allaitement, de la naissance au sevrage,
Albin Michel, 2004.
- Heather Welford,
L'allaitement de votre bébé,
Broquet, 2004.
- Christilla Pellé-Douël
Le guide de l'allaitement,
Marabout, 2004.



Infor-Allaitement propose:

**DES RÉPONSES À VOS QUESTIONS
AU 02 / 242 99 33**

Les répondantes d'Infor-Allaitement vous apportent écoute, information et encouragement.

Lorsque vous formez le 02 / 242 99 33, un répondeur vous indique quand et où téléphoner dans toute la Communauté française de Belgique. Les répondantes sont formées en allaitement maternel et à l'écoute.

DES PUBLICATIONS

- Le livret *Vous souhaitez allaiter, vous allaitez déjà* peut être obtenu gratuitement sur simple demande.
- Pour obtenir nos **brochures** citées page 20, veuillez virer la somme

correspondante au compte d'Infor-Allaitement 000-0084132-33. Nous effectuons l'envoi dès réception du virement.

- Un **Guide de l'allaitement**, très complet, sous la forme d'un fichier est proposé aux professionnels, c'est-à-dire toute personne qui donne des conseils aux femmes enceintes ou allaitantes . Celui-ci coûte 45 €. Une mise à jour annuelle en est réalisée.
- Une très belle **affiche**, avec une photo en noir et blanc de format A2, peut être obtenue pour la somme de 0,50 €.

UN SITE INTERNET

<http://www.infor-allaitement.be>

Vous y trouverez une foule d'informations qui vous aideront dans vos recherches et vos choix.

DES ANIMATIONS

Téléphonez-nous ou consultez notre site pour obtenir des informations à ce sujet.



Voulez-vous soutenir notre action?

Infor-Allaitement met gratuitement à votre disposition une permanence téléphonique et le livret que vous avez sous les yeux. Les répondantes 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 000-0084132-33.

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

Si vous désirez devenir répondante à Infor-Allaitement, contactez-nous au 02 / 242 99 33.



Infor-Allaitement

Permanence téléphonique

au 02 / 242 99 33

www.infor-allaitement.be

Rue de Braives, 11

4210 Vissoul (Burdinne)

000-00841 32-33

- Les répondantes d'Allaitement-Infos sont également à votre disposition au 071 / 31 61 16.
- La Leche League répond à vos questions au 02 / 268 85 80.
- Breastfeeding support is available in English from the BCT telephone number 02 / 215 33 77.
- Wenst u informatie in het Nederlands, bel vzw Borstvoeding nr 051 / 77 18 03 of Vereniging, Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw (VBBB) nr 03 / 281 73 13.

Avec le soutien de la Communauté
française Wallonie-Bruxelles
et de la Loterie nationale



Ce livret est une publication d'Infor-Allaitement. Il a été réalisé par France Aubry, Fabienne Begon et Liliane Schaner en 2000. Il a reçu l'approbation du professeur A. Kahn, service de pédiatrie de l'Hôpital Universitaire des Enfants Reine Fabiola, et de Christilla Coussement, médecin et formatrice en allaitement maternel.

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

- Editeur responsable : Liliane Schaner, rue de Braives, 11 – B-4210 Vissoul (Burdinne)
- Conception graphique Agence À3, Herstal • Illustrations : Cécile Bertrand • Photo © Cici Olsson • D/2007/7379/04 © Infor-Allaitement • Ce livret est imprimé sur papier recyclé.