

# L'allaitement

Pour vous, accompagnants



**Le lait maternel est l'aliment idéal pour le bébé**, reconnu pour ses **bienfaits** tant **nutritionnels** (immédiats pour la croissance et à plus long terme pour la santé future), préventifs des maladies de l'enfance que **pratiques** (gratuit, toujours à bonne température, hygiénique). De plus, l'allaitement maternel favorise un **lien d'attachement** entre la maman et son bébé. Il devrait toujours être simple d'allaiter si la maman est bien informée et bien accompagnée, ce qui n'est pas toujours le cas, en particulier pour les mamans en situation sociale ou psychologique difficile. Manque de temps, d'intimité, de confiance en elles, fatigue....

Ce sera **plus facile** si ces mamans sont **bien entourées** et ce dès le choix de l'allaitement durant la grossesse.

## L'allaitement maternel, c'est bon pour le bébé et bon pour la maman



### Bon pour le développement du bébé

- Le lait maternel couvre de façon idéale tous les besoins nutritionnels du bébé jusqu'à 6 mois, et associé à d'autres aliments jusqu'à ses 2 ans et au-delà.
- il renforce les défenses naturelles contre les risques d'infections et d'allergies pour les enfants à risque.
- il participe au développement de son cerveau et de ses sens, notamment du goût, le goût du lait maternel variant en fonction de l'alimentation de la maman,
- il a un effet protecteur sur sa santé future (obésité, problèmes cardiaques...).



### Bon pour la santé de la maman

- Il est bon pour sa santé :
  - à court terme (moins d'anémie, perte de poids plus rapide, ...)
  - à plus long terme (diminution du risque de cancer du sein, des ovaires, ...).



### Une relation privilégiée entre la maman et son bébé

- L'allaitement maternel favorise les échanges maman / bébé et l'installation du lien d'attachement.
- Les bébés allaités et portés sont en général plus calmes.



### Une solution économique et pratique pour la maman

- L'allaitement maternel permet de faire des économies : le lait maternel est gratuit, toujours prêt, hygiénique et à la bonne température.
- Le coût de la consommation de substitut du lait maternel pendant la première année s'élève à plus de 600 €.
- Il est possible d'allaiter partout, sans matériel spécifique à transporter.

**L'allaitement reste un choix pour lequel toutes les mères doivent être informées et accompagnées.**

Si une maman ne souhaite pas allaiter, son bébé devra bénéficier d'une préparation pour nourrissons adaptée à ses besoins.

## Les clés de la réussite de l'allaitement

Parfois, l'allaitement peut amener de nombreuses questions, par exemple :

J'ai l'impression qu'il n'a pas assez à manger, il pleure tout le temps

Mon lait n'est pas assez riche.



12 tétées par jour ! Est-ce normal ?

Mon bébé ne prend pas assez de poids.

Aie ! Ça fait mal



### Témoignage de Lucie, maman de Cléo :

L'allaitement s'est mis en place naturellement pour moi dès la maternité. La sage-femme m'a aidée à écouter Cléo, ses pleurs, ses mimiques, et à écouter mon corps. Elle m'a aussi fait prendre conscience que ce n'était pas une science exacte et qu'il fallait surtout se faire confiance, prendre le temps et se reposer. Cléo a 2 mois, il prend régulièrement du poids et je suis très heureuse.



### ASTUCE

**La bonne idée pour vous, Accompagnants :** un atelier couture collectif.

Il est possible de confectionner très facilement une écharpe d'allaitement pour allaiter en public en toute intimité. Des patrons sont disponibles sur internet. Il est aussi possible d'organiser des ateliers de rencontres entre les mamans qui allaitent.

Observer / Etre à l'écoute de son bébé

+  
Se faire confiance

+  
Etre patiente

+  
Etre à l'écoute de son corps

+  
Se faire accompagner en cas de question ou de difficulté

=  
**UN ALLAITEMENT BIEN VÉCU**

À la sortie de la maternité, les jeunes mamans ont parfois des difficultés à vivre sereinement l'allaitement au sein : baisse de lactation, impression de fatigue, nuits difficiles, nombre de tétées, douleurs possibles au moment de la mise au sein, réticence à allaiter en public... En effet, allaiter demande à une maman d'être à l'écoute de son bébé et aussi de son corps et surtout de se faire confiance ; ce qui peut être difficile pour les familles qui peuvent être confrontées à l'isolement social, à des conditions de vie plus difficiles, etc...

#### » Ne pas hésiter à demander conseil

Autant de raisons pour leur rappeler qu'il existe des personnes et des structures pour les conseiller : médecin, sage-femme, conseillère en lactation ou PMI (Protection Maternelle et Infantile).



### Et ailleurs ?

À travers le monde, de nombreuses coutumes existent autour de l'allaitement.

Dans plusieurs cultures (hispaniques, asiatiques, en Somalie,...), les jeunes accouchées sont invitées à se reposer pendant 40 jours (sans sortir de chez elles) et à manger des aliments chauds.

Le Coran recommande l'allaitement maternel jusqu'à 2 ans. Les femmes enceintes et qui allaitent sont dispensées de respecter le ramadan.

Au Japon, un régime alimentaire composé de riz, de soupe, et de gruau est proposé à la maman qui allaite.

## L'allaitement maternel



### CHOISIR L'ALLAITEMENT MATERNEL DÈS LA GROSSESSE

Il faut aborder le sujet avec les mamans avant même la naissance de leur enfant. En effet, se poser la question avant l'arrivée de bébé permet à la future maman de mieux se préparer. Elle peut poser des questions autour d'elle, lors des cours de préparation à l'accouchement ou auprès de son médecin, de sa sage-femme ou à la PMI. Mais bien évidemment, la décision peut être prise jusqu'au dernier moment.

### BIEN MANGER POUR EN FAIRE PROFITER SON BÉBÉ

Pour bien nourrir son bébé, il est préférable de manger aussi varié et équilibré que possible.



Prendre conseil auprès de son médecin.



- Certains "interdits" de la grossesse sont levés : la charcuterie, les coquillages, les poissons ou viandes crus / fumés ou marinés, le lait cru et les fromages au lait cru peuvent être consommés.
- Pour produire son lait, la maman qui allaite a des besoins plus importants en eau, entre 1.5L et 2L.
- L'éveil au goût de l'enfant qui a commencé dès la grossesse, se poursuit aussi pendant l'allaitement : ce que mange la maman peut modifier le goût du lait.
- Au besoin, ajouter 1 ou 2 collations par jour (produit laitier, fruit, produit céréalier).
- En cas de terrain allergique, pas d'interdit non plus.

### ALLAITER À LA DEMANDE

L'allaitement maternel se fait à la demande, c'est-à-dire **à chaque fois que l'enfant le réclame**. Petit à petit, la maman apprendra à reconnaître les pleurs de faim, les pleurs signifiant un besoin de câlins, les pleurs d'inconfort... et les tétées se réguleront alors d'elles-mêmes.



**Allaiter, c'est fatigant.**

C'est avoir un enfant qui est effectivement fatigant. Les hormones de l'allaitement agissent à la fois sur le sommeil de la maman, qui est alors plus réparateur, et sur son moral.

**Donner du lait infantile, c'est faire comme tout le monde, s'adapter à la culture occidentale.**

Depuis quelques années, on constate que les femmes occidentales allaitent de plus en plus.

**Je ne mange pas assez bien, mon lait n'est pas assez nourrissant.**

La nature fait bien les choses car l'enfant se sert en premier, même dans le cas d'une maman dénutrie. Si votre bébé tète bien et souvent, qu'il a de nombreuses selles et urine, qu'il grandit et grossit normalement, tout va bien. Vérifier la courbe de croissance chez son médecin permet souvent d'être rassurée.

**Je n'ai pas de maison, d'endroit un peu calme pour allaiter.**

Il n'est pas forcément nécessaire de s'isoler pour allaiter. Un tee-shirt large ou une écharpe permettent d'allaiter très discrètement.

**J'ai tellement de démarches à faire : trouver un travail, un logement, obtenir des aides... qui me prennent toute la journée ? Je ne peux pas en plus allaiter.**

Si, bien au contraire : vous pouvez avoir votre bébé contre vous avec une grande écharpe et l'emmener partout avec vous (pas de biberons à préparer, de poudre de lait pour nourrisson ni besoin de trouver de point d'eau). Bon à savoir également, les bébés portés sont souvent plus calmes.



## SE REPOSER

L'allaitement maternel nécessite du repos en journée, particulièrement lorsque les nuits ne sont pas faites.

**Il est donc recommandé de dormir au rythme de son bébé et les hormones de l'allaitement y aident.**

## LA BONNE POSITION ? CELLE QU'ON AIME !

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise position, les mamans trouveront celles qui leur correspondent le mieux, à son mode de vie et son anatomie : en voici quelques unes.



En berceuse



En ballon de rugby



Allongée

*Moi, j'adore allaiter mon bébé allongée sur mon lit, quand il est contre moi. Je sens que cela l'apaise et cela me permet de me reposer un peu. Une fois que j'ai terminé d'allaiter, je veille à reposer mon bébé dans son berceau, avant de m'endormir.*



## ASTUCE

**Comment savoir quand le bébé tète bien**  
La bouche du bébé doit bien prendre le sein, sa mâchoire doit bouger et on doit entendre un bruit de déglutition.

## L'ESSENTIEL

- Le bébé doit toujours être positionné dans un même axe : oreille, épaule, hanche alignées.
- La bouche du bébé doit être grande ouverte sur l'aréole (partie qui entoure le mamelon) sans mâchonner le mamelon. Le menton doit être au contact du sein et le nez dégagé. Si le bébé est bien positionné. L'allaitement au sein ne sera pas douloureux.
- La durée de la tétée importe peu tant qu'elle est efficace.
- 1 ou 2 seins, cela dépend des jours et des mamans !
- Les selles sont de 2 à 3 par jour le 1<sup>er</sup> mois.



Retrouvez les positions en images : <http://www.mpedia.fr/197-allaiter-bonnes-positions.html>

## ET LE PAPA DANS TOUT ÇA ?

Même si seules les femmes peuvent allaiter, **le papa a toute sa place** dans la décision et **son soutien est indispensable** : soutenir la maman, la conforter dans leur projet commun, s'asseoir à côté d'elle pour profiter à trois de ce moment, s'occuper des autres enfants, l'aider un peu plus pour les tâches ménagères...  
Il a également beaucoup d'autres occasions de créer des liens avec le bébé : **le bercer, lui donner son bain, le promener, le changer... pendant que la maman se repose !**



## TRAVAIL ET ALLAITEMENT MATERNEL

De nombreuses mamans arrêtent d'allaiter lorsqu'elles reprennent le travail. Or allaiter et travailler, c'est possible, avec un peu d'organisation. Tirer son lait à la maison ou au travail, discuter avec la personne qui garde l'enfant, ... autant de pistes pour que la maman ne laisse pas tomber ! Les professionnels de santé, et notamment le médecin du travail peuvent également apporter un soutien.

## L'arrêt de l'allaitement maternel

### ALLAITEMENT PARTIEL

Continuer à allaiter tout en donnant des biberons de lait maternel tiré préalablement ou à défaut de lait infantile quand la maman n'est pas là est une solution envisageable pour ne pas totalement arrêter l'allaitement maternel. Par exemple, elle peut donner le sein le matin, le soir et les jours de repos, et une préparation infantile le reste du temps. Même partiel, l'allaitement maternel est toujours un plus !

### ARRÊTER D'ALLAITER, COMMENT FAIRE POUR NE PAS CULPABILISER ?

#### Comment aider la maman à ne pas culpabiliser quand elle arrête d'allaiter son enfant ?

Il est important d'aider la maman à se poser la question : pourquoi pense-t-elle devoir arrêter ?

- Plutôt que de tout arrêter, lui suggérer d'**essayer un allaitement mixte**, qui est une bonne alternative. Le fait d'essayer lui permettra de voir si cela est compatible ou non avec sa vie professionnelle et familiale.
- **La réconforter.** Bien évidemment, la réalité de la vie est à prendre en compte : si elle n'a pas le choix, son bébé le vivra d'autant mieux qu'elle le vivra bien elle.



### LA QUESTION DU SEVRAGE

Les mamans ont souvent des questions au moment du sevrage, période de transition entre le sein et le biberon.

Il faut remplacer progressivement les tétées aux seins par des biberons de lait infantile spécialement adapté à ses besoins jusqu'aux 3 ans de l'enfant. Pour le sevrage complet du bébé, une semaine de transition suffit.



### NOTES

#### Recueillir son lait

La maman peut également mettre son lait dans un biberon, il faut simplement le recueillir avec un tire-lait ou manuellement (demander conseil à un professionnel de santé, certains accessoires peuvent être remboursés).



Conseil à proposer à la maman en fonction de sa situation, si les conditions dans lesquelles elle vit lui permettent une bonne hygiène.

Dans ce cas, bien veiller à respecter les règles basiques d'hygiène :

- Bien nettoyer le tire-lait après chaque usage.

#### Conservation :

- à température ambiante : 1h
- au réfrigérateur : 48h
- au congélateur : 4 mois



- Ne jamais recongeler du lait décongelé.
- Décongeler le lait maternel au réfrigérateur.

#### Je veux donner le biberon à mon bébé et il le refuse, comment je peux faire ?

Certaines fois, le bébé a du mal à accepter le biberon de lait : dans ces cas, ne pas hésiter à proposer un biberon avec le lait maternel ou à changer la tétine ou demander à une autre personne de lui donner le biberon. Le bébé finira par le prendre.

Pensez aussi à bien expliquer ce changement à votre bébé, il comprend tout quand vous lui parlez !



## Pour approfondir le sujet

### LES RECOMMANDATIONS DU PNNS

Bien s'alimenter, Guide INPES

<http://www.inpes.sante.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1059.pdf>

### L'ATTRIBUTION DU LOGO PNNS NE S'APPLIQUE PAS AUX SITES INTERNET MENTIONNÉS CI-DESSOUS À TITRE INDICATIF.

Guide nutrition femme enceinte ou allaitante du Programme Malin

[http://programme-malin.com/content/uploads/Guide\\_nutrition\\_femme\\_enceinte\\_V2\\_aout\\_2013.pdf](http://programme-malin.com/content/uploads/Guide_nutrition_femme_enceinte_V2_aout_2013.pdf)

Guide allaitement du programme malin

[http://programme-malin.com/content/uploads/Guide\\_allaitement\\_V1\\_aout\\_2013.pdf](http://programme-malin.com/content/uploads/Guide_allaitement_V1_aout_2013.pdf)

Les positions de l'allaitement

[https://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded v=GjVcQWMVsIU](https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded v=GjVcQWMVsIU)

## Réseaux relais

### • Le médecin ou le pédiatre

Ils sont les garants de la santé du bébé et de la maman. S'ils ne sont pas toujours en mesure de faire une longue consultation d'allaitement et d'observer une tétée, ils conseilleront une consultante en lactation si besoin.

### • La sage-femme

Elle s'occupe du suivi de la grossesse, de l'accouchement mais aussi de l'après-accouchement. Comme le médecin, la sage-femme est une interlocutrice privilégiée pour parler de l'allaitement. Il est possible de la rencontrer en PMI, en cabinet et elle peut aussi se déplacer au domicile quand la maman préfère.

### • Les professionnels du Centre de protection maternelle et infantile (PMI)

En plus des sages-femmes, il est possible d'y consulter sur place des médecins, des puéricultrices,...

Les professionnels du Centre de PMI et en particulier les puéricultrices viennent aussi à domicile.

### • La consultante en lactation IBCLC

C'est une personne qui a obtenu le diplôme de consultante en lactation IBCLC (International board certified lactation consultant), à l'origine professionnelle de santé (sage-femme, médecin, infirmière puéricultrice...) ou animatrice dans une association de soutien aux mamans qui allaitent. L'annuaire des consultantes en lactation IBCLC est disponible sur le site [www.consultants-lactation.org](http://www.consultants-lactation.org).

Elles interviennent à l'hôpital, en cabinet, à domicile ou encore au sein d'associations.

### • Les associations

Leurs membres sont disponibles pour échanger et conseiller. Des réunions ouvertes aux mamans qui allaitent ou souhaitent allaiter sont organisées régulièrement.

Pour connaître les associations de soutien à l'allaitement dans chaque département, il est possible de consulter le site internet de la Coordination française pour l'allaitement maternel, la CoFAM. En cliquant sur la rubrique "Adhérer à la Cofam" puis sur la sous-rubrique "Associations adhérentes", on y trouve tous les contacts utiles.

### • Allaitement des jumeaux et plus (ADJ+)

Tous les contacts utiles sont présents dans la rubrique "Nos représentantes".

### • Information pour l'allaitement (IPA)

Sur le site internet de l'IPA, de nombreuses informations détaillées sur l'allaitement, les tétées nocturnes, le sevrage, etc.



Le Grand Forum des Tout-Petits, association loi 1901 (N° SIREN 800 010 035)

383, rue Philippe Héron 69 400 Villefranche-sur-Saône

Contact : [legrandforumdestoutpetits@gmail.com](mailto:legrandforumdestoutpetits@gmail.com)