

**Vous souhaitez allaiter,
vous allaitez déjà**



Infor-Allaitement



Cette brochure est une réalisation d'Infor-Allaitement.

Elle a été écrite par Christelle Nihoul, Isabelle Montignies, Liliane Schaner et Monique Tristan avec l'appui méthodologique de l'APES-ULg, service communautaire de promotion de la santé.

Photos : Infor-Allaitement et Charles De Borggraef.

Conception graphique et illustrations : France Aubry.

Editeur responsable : Liliane Schaner, rue de Braives 11, 4210 Burdinne.

Cette brochure est imprimée sur du papier recyclé.

D/2009/7339/04

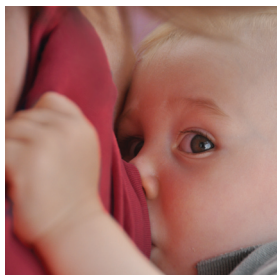
© Infor-Allaitement

Vous souhaitez allaiter, vous allaitez déjà

Votre corps se prépare à l'allaitement pendant la grossesse. Vous pouvez ainsi nourrir votre enfant, dès la naissance, avec l'aliment qui répond à tous ses besoins : votre lait.

C'est aussi une façon toute particulière de vivre la relation avec votre bébé.





Allaitement Vrai/Faux

Des idées reçues sur l'allaitement, nous en lisons, nous en entendons souvent, nous en avons tous !

Voulez-vous tester vos connaissances ?

Allaiter, c'est fatigant

Vrai/Faux. S'occuper d'un nouveau-né, allaité ou non, demande de la disponibilité et de l'énergie, et peut être fatigant pour les parents. La grossesse, l'accouchement et le manque de sommeil qui accompagne souvent les premières semaines de vie peuvent aussi expliquer la fatigue de la maman.

Le lait maternel protège le bébé contre les infections

Vrai. Le lait maternel contient de nombreux facteurs de protection qui vont aider le bébé à mieux se défendre contre certaines infections, même quelques mois après l'arrêt de l'allaitement.

Allaiter abîme la poitrine

Faux. La grossesse et l'allaitement modifient le corps, y compris les seins. Mais ce sont les changements brusques et importants de volume se produisant lors d'un engorgement, d'une prise importante de poids ou d'un sevrage trop rapide qui peuvent abîmer les seins. Pendant l'allaitement, il est préférable de prévoir un soutien-gorge adapté.

Allaiter après une césarienne, c'est possible

Vrai. L'allaitement est tout à fait possible après une césarienne. Certaines positions permettent d'allaiter plus confortablement. Le personnel de maternité aidera chaque maman à trouver les positions les plus adaptées à sa situation.



Certains aliments ou boissons sont à éviter pendant l'allaitement

Vrai et faux. Il n'est pas nécessaire que la maman change son alimentation pendant l'allaitement. Toutefois, encore plus que d'habitude, il est préférable d'avoir une alimentation variée et équilibrée.

Seul l'alcool est à éviter pendant l'allaitement car il passe dans le lait maternel. Si un verre de boisson alcoolisée est consommé de manière exceptionnelle, il faudra attendre que l'alcool soit éliminé du corps de la mère avant d'allaiter le bébé.



Une femme qui fume ne peut pas allaiter

Faux. L'idéal est d'arrêter de fumer avant ou pendant la grossesse, éventuellement avec l'aide d'un médecin. Néanmoins, si la mère continue de fumer, il est préférable qu'elle allaite son enfant, car les bénéfices du lait maternel sont plus importants que les désavantages causés par le tabagisme. Il vaut mieux fumer juste après une tétée et en dehors de la présence du bébé.

Une mère qui allaite doit boire beaucoup

Faux. Comme chacun d'entre nous, elle devrait boire à sa soif. Boire plus n'augmentera pas la quantité de lait produite.

Une 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. Le gynécologue ou la sage-femme peuvent être consultés à ce sujet.



Si les seins deviennent souples, ils ne produisent plus assez de lait

Faux. Après quelques semaines d'allaitement, il est normal que les seins redeviennent souples. Cependant, la production de lait continue à répondre aux besoins du bébé.

L'allaitement exclut le père

Faux. Le papa peut établir une relation avec son bébé autrement qu'en le nourrissant. Il peut être proche de lui en le câlinant, en le portant, en lui donnant le bain, en lui parlant, ... Il a un rôle important à jouer auprès de son enfant dès la naissance et pourra participer à son alimentation plus tard.

Il est possible d'allaiter des jumeaux

Vrai. Les seins seront tétés deux fois plus souvent, et ils produiront donc plus de lait, de manière à subvenir aux besoins nutritionnels des deux enfants.

Par temps chaud, un bébé allaité a besoin de biberons d'eau en complément

Faux. Par temps chaud, le bébé va téter plus souvent. Le lait maternel continue à répondre à tous ses besoins.

Une femme ayant des petits seins n'aura pas assez de lait

Faux. La glande mammaire a sensiblement la même taille chez toutes les femmes. Il n'y a pas de relation entre la taille des seins et la quantité de lait produite. Par conséquent, les petits seins sont tout aussi capables de produire du lait en suffisance que les seins volumineux





Quand on allaite, on doit être disponible 24h sur 24, on ne peut pas se séparer de son bébé

Vrai et faux. L'allaitement demande de la disponibilité et un contact étroit avec son bébé. Mais, il est possible de tirer son lait et de le conserver. Le papa ou une autre personne pourra alors nourrir le bébé si la maman souhaite ou doit s'absenter.

Allaiter un bébé prématuré, c'est possible

Vrai. L'allaitement d'un bébé prématuré est tout à fait possible. Si le bébé n'est pas encore capable de téter le sein, il sera nécessaire de tirer son lait rapidement et fréquemment après l'accouchement, pour stimuler la production de lait. Le bébé profitera ainsi du lait le mieux adapté à ses besoins particuliers.

Peau à peau à la naissance

Le peau à peau aide à démarrer l'allaitement et permet de garder le bébé bien au chaud. Dès ses premiers moments de vie, votre bébé est posé nu sur vous. Il est particulièrement éveillé et recherche votre regard. Instinctivement, il essaye de se rapprocher du mamelon et de téter. En cas de césarienne, le peau à peau est possible, même s'il est parfois retardé dans certaines pratiques hospitalières. Dans les heures et jours qui suivent la naissance, gardez votre bébé aussi souvent que possible contre vous.





Quand proposer le sein à votre bébé ?

Dès que votre bébé commence à s'éveiller, vous pouvez le mettre au sein. Vous reconnaîtrez facilement que votre bébé est prêt à téter, s'il reste près de vous à portée du regard. Il n'est pas nécessaire d'attendre qu'il pleure. Voici les signes qui montrent que votre bébé est prêt à téter : il fait des mouvements de bouche, tire la langue, porte sa main vers les lèvres, cherche à téter tout ce qui se trouve près de sa bouche, il bouge les bras et les jambes.

Comment vous installer pour la tétée ?

- Placez votre bébé avec tout son corps face à vous de manière à ce qu'il ne doive pas tourner la tête pour prendre le sein.
- Soutenez-le, avec la main ou le bras, au niveau du cou, des épaules et du dos, tout contre vous, son nez placé à hauteur du mamelon.



- A ce moment-là, votre bébé penche la tête légèrement vers l'arrière, sa lèvre supérieure touche le mamelon, ce qui l'incite à ouvrir la bouche.



- Rapprochez-le du sein lorsque sa bouche est grande ouverte. Son menton touche alors le sein, son nez est dégagé.



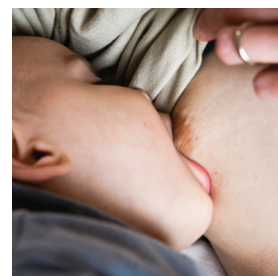
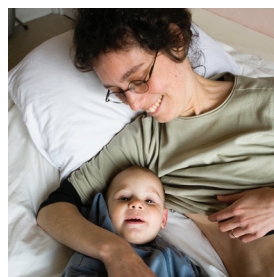
Dessins extraits de la brochure sans texte éditée dans le cadre du Plan d'Action Européen pour la promotion et le soutien de l'allaitement maternel. Réalisation belge supervisée par le Comité fédéral de l'allaitement maternel. www.health.fgov.be/cfam

Comment savoir si votre bébé tète bien ?

Chaque situation est particulière.

En cas de doute ou de question, n'hésitez pas à contacter Infor-Allaitement au 02/242 99 33 ou toute personne compétente en allaitement maternel.

www.infor-allaitement.be



Vérifiez si les données suivantes sont bien présentes.

- Votre bébé prend en bouche le mamelon et une bonne partie de l'aréole (la partie foncée du sein).
- Son menton touche le sein, ses lèvres sont recourbées vers l'extérieur.
- Si vous pouvez voir votre aréole, vous voyez plus d'aréole au-dessus de la lèvre supérieure du bébé qu'en dessous de sa lèvre inférieure.
- Les joues de votre bébé restent rebondies pendant toute la tétée.
- En début de tétée, votre bébé avale du lait à chaque mouvement de succion en faisant parfois des courtes pauses. Au cours de la tétée, le rythme des mouvements de succion ralentit.
- La tétée n'est pas douloureuse.

Combien de fois par jour votre bébé va-t-il téter ?

La plupart des nouveau-nés tètent 8 à 12 fois par 24 heures. Mais, le nombre et la durée des tétées peuvent fortement changer d'un jour à l'autre.

Dans une même journée, la durée des tétées change également.

Chaque bébé est différent et tète selon ses besoins. Par exemple, un bébé peut téter peu souvent le matin et plus fréquemment le soir. Après plusieurs semaines le rythme des tétées évolue.

Comment savoir si votre bébé reçoit suffisamment de lait ?

- Votre bébé est tonique, éveillé et prend du poids après les deux premières semaines de vie.



- Après les premiers jours de vie, votre bébé mouille abondamment au moins 6 langes en 24 heures.
- A partir du 4^{ième} jour de vie et pendant les premières semaines, il émet au moins deux selles abondantes de couleur jaune d'or par 24 heures.
- Votre bébé a l'air repu et lâche le sein après la plupart des tétées.
- Après quelques semaines, les selles peuvent être plus rares, mais restent molles et abondantes.
- Vous n'avez pas mal aux seins et aux mamelons.



- Après quelques semaines, votre bébé a des périodes d'éveil de plus en plus longues.

Grâce à une pratique correcte de l'allaitement, la plupart des femmes produisent suffisamment de lait pour nourrir leur bébé.

Durée de l'allaitement

C'est à vous de décider de la durée de l'allaitement, selon vos envies, vos possibilités et les besoins de votre enfant.

L'allaitement « exclusif » est recommandé par l'Organisation Mondiale de

la Santé pendant les six premiers mois : cela signifie que le lait maternel suffit à lui seul pour nourrir votre bébé et assurer une croissance, un développement et une santé de façon optimale.

Après 6 mois, vous pouvez proposer d'autres aliments, mais le lait maternel reste nutritif et essentiel pour votre enfant jusqu'à un an et même au-delà.

Le retour au travail

L'allaitement est possible après le retour au travail.

Recueillir votre lait, le réfrigérer ou le congeler pour le conserver, et continuer à allaiter votre bébé à sa demande à la maison, vous aidera à poursuivre l'allaitement.

Si vous le souhaitez et si c'est possible, des aménagements du temps de travail sont envisageables comme par exemple des pauses d'allaitement, un congé parental ou un travail à temps partiel. Renseignez-vous pendant votre grossesse.

Pour plus de détails, vous pouvez consulter la brochure gratuite du Service Public Fédéral Emploi, Travail et Concertation sociale "Clés pour devenir parent tout en travaillant".

www.emploi.belgique.be 02/233 41 11

Le sevrage

Le sevrage est plus confortable pour le bébé et la maman s'il est progressif. Vous pouvez par exemple, choisir de remplacer une tétée par un aliment adapté et laisser quelques jours à votre corps et à votre bébé, pour s'habituer à ce changement. Il sera alors possible de faire de même pour une autre tétée et ainsi de suite. Naturellement votre bébé tètera moins le sein, vous aurez progressivement de moins en moins de lait.



Pour en savoir plus...

Les informations données dans cette brochure sont générales. Elles ne s'appliquent pas nécessairement à votre cas particulier. Si vous avez des doutes, des questions ou si vous rencontrez des difficultés, vous pouvez contacter :

Infor-Allaitement

Nous vous proposons :

- Une permanence téléphonique assurée par des répondantes formées en allaitement maternel et en communication : **02 242 99 33**
- Un site internet : **www.infor-allaitement.be**
- Des brochures :
 - **Allaiter ... (5 €),**
 - **Prévenir et guérir les douleurs aux mamelons (3 €),**
 - **Comment tirer votre lait et le conserver (5,5 €),**

- J'attends des jumeaux, j'ai envie de les allaiter (2,5 €),
- Travailler et allaiter (6 €).

Ces brochures sont envoyées après virement au compte 000-0084132-33 de la somme correspondante. Elles peuvent aussi être commandées via le bon de commande du site internet.

- **Un Guide de l'allaitement**, très complet, pour les professionnels et toute personne qui donne des conseils aux femmes enceintes ou allaitantes (45 €). Une mise à jour régulière en est réalisée.

D'autres associations d'aide à l'allaitement

- **Allaitement-Infos** : 071 31 61 16 , www.allaitement-infos.be.
- **La Leche League Belgique** : 02 268 85 80, www.lllbelgique.org
- **Brussels Childbirth Trust (BCT)** : 02 215 33 77, www.bctbelgium.com
- **Vzw Borstvoeding** : 051 77 18 03, www.vzwborstvoeding.be

- **Vereniging voor Begeleiding en Bevordering van Borstvoeding vzw (VBBB)** : 03 281 73 13, www.vbbb.be

- **La Leche League Vlanderen** : 015 55 79 43, www.lalecheleague.be

Des professionnels de la santé

Des professionnels de la santé - médecins généralistes, pédiatres, sages-femmes, infirmières, etc. – ont suivi une formation spécifique en allaitement maternel et proposent des consultations d'allaitement, certains d'entre eux le font dans le cadre de consultations médicales. Vous pouvez trouver leurs coordonnées sur le site du

- **Comité fédéral de l'allaitement maternel** : www.health.fgov.be/cfam.

Les coordonnées de certains d'entre eux figurent aussi sur les sites suivants :

- **Association Belge des Consultantes en Lactation Francophones et Germanophones, l'ABCLFG** : www.consultation-allaitement-maternel.org/
- **Belgische Vereniging van Lactatiekundigen vzw** : www.bvl-borstvoeding.be

Voulez-vous soutenir notre action ?

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.

Votre aide nous sera très précieuse !
Si vous désirez devenir répondante à Infor-Allaitement, contactez-nous au 02/242 99 33.



Infor-Allaitement
Rue de Braives 11
4210 Burdinne
02/242 99 33
www.infor-allaitement.be

Avec le soutien de la Communauté
française Wallonie-Bruxelles