

# J'aimerais savoir...

## EST-CE QUE J'AURAI ASSEZ DE LAIT ET SERA-T-IL ASSEZ NOURRISSANT ? MON BÉBÉ PREND-IL ASSEZ DE POIDS ?

Votre bébé tète bien et souvent, il a de nombreuses selles et urines, tout va bien. Il n'y a pas de lait non nourrissant, la quantité de lait pris par l'enfant dépend du nombre de tétées et de leur efficacité (déglutition). N'oubliez pas que le lait maternel s'adapte en qualité et en quantité aux besoins de votre bébé selon son âge. Sa croissance sera de toute façon surveillée en consultation : des consultations pédiatriques sont conseillées à 10 jours, à 1 mois puis tous les mois jusqu'à 6 mois (ensuite à 9, 12, 18 et 24 mois puis 2 fois par an jusqu'à 6 ans).



## AI-JE LE DROIT DE FUMER, BOIRE DE L'ALCOOL, DU CAFÉ, PRENDRE DES MÉDICAMENTS ?

Comme pendant la grossesse, ce sont des choses à éviter absolument. Pour en savoir plus, demandez le guide MALIN sur l'alimentation de la femme enceinte et allaitante.

## QUE FAIRE SI J'AI L'IMPRESSION D'UNE BAISSÉ DE LAIT ?

Vos seins sont mous et votre bébé s'agace au sein : cela peut arriver parfois, il faut alors donner plusieurs fois les deux seins à chaque tétée, vous reposer plus avec votre bébé près de vous, augmenter le nombre de tétées, comprimer le sein pendant la tétée et tout va rentrer dans l'ordre. C'est le bébé, qui en tétant bien et souvent, fait augmenter la quantité de lait produite. Et s'il refuse le sein, faites sortir une goutte de lait sur le mamelon pour le rassurer.

## IL PARAÎT QUE ÇA FAIT MAL ... AURAI-JE LES SEINS ABIMÉS ?

Ce qui peut faire mal, c'est une mauvaise position du bébé quand il prend le sein ou quand il tète. Les 1<sup>ers</sup> jours, les seins peuvent être un peu sensibles. C'est un phénomène fréquent et qui ne doit pas durer. Si vous maintenez bien vos seins, déjà modifiés pendant la grossesse, ils ne risquent pas de se déformer pendant l'allaitement.

## DOIS-JE VRAIMENT ALLAITER DE FAÇON EXCLUSIVE PENDANT 6 MOIS ?

Si vous le pouvez et que tout se passe bien, c'est idéal pour votre bébé. Cependant chaque allaitement doit être adapté à chaque couple mère/enfant et à ses propres conditions de vie et au moins jusqu'à 4-6 mois.



# Programme MALIN

Mon guide pour  
en savoir plus sur  
l'allaitement



Pour toute information complémentaire, visitez [www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)

[www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)



# Quels sont les bénéfices de l'allaitement maternel ?

**VOTRE LAIT EST L'ALIMENT LE PLUS ADAPTÉ AUX BESOINS DE VOTRE BÉBÉ.**

- Il peut nourrir votre bébé de façon exclusive jusqu'à ses 6 mois idéalement puis associé à d'autres aliments jusqu'à ses 2 ans.
- Il renforce ses défenses naturelles contre les risques d'infections et d'allergies.
- Il aide son cerveau et ses sens à se développer.
- Il diminue les risques pour sa santé future (obésité, problèmes cardiaques...).

## DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS AVEC VOTRE BÉBÉ

**L'allaitement renforce les liens.** Il est d'ailleurs indispensable que la mère et le bébé restent proches les premiers temps (y compris pendant les nuits). Cependant, chaque allaitement doit être adapté à chaque couple mère/enfant et à ses propres conditions de vie.

## BON À SAVOIR :

**L'allaitement profite également à la mère :** il est bon pour sa santé (diminution du risque de cancer du sein, des ovaires...). **En plus, nourrir son enfant au sein ne coûte rien.**

## BON À SAVOIR

Les tétées de nuit sont normales. Bébé en a besoin jusqu'à ses 3 à 4 mois. Vous devez faire la sieste dans la journée.

## Les premiers moments...

### S'INFORMER & ÉCHANGER

L'allaitement n'est pas instinctif, on doit se faire aider ! N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels de santé (la PMI, le médecin de votre enfant, la maternité, la sage-femme peuvent vous dire comment trouver de l'aide). Vous pouvez aussi en discuter avec d'autres mamans allaitantes et des consultantes en lactation.



### SE FAIRE CONFIANCE

Aucune préparation n'est nécessaire, le corps s'adapte tout seul, tout comme il l'a fait pour votre grossesse.



### RESPECTER LE RYTHME DU BÉBÉ

Les 1<sup>ers</sup> jours, donnez-lui le sein dès qu'il est éveillé. Ensuite chaque fois qu'il le réclame pendant les premiers mois.



# Quelles sont les bonnes positions pour allaiter ?

La maman doit essayer les différentes positions et trouver celle qu'elle préfère : la plus confortable pour elle et son bébé.

## Quelques exemples de bonnes positions :

### L'ESSENTIEL

Le bébé doit toujours être face à sa mère, oreille, épaule et hanche alignées. La bouche du bébé doit être grande ouverte sur l'aréole sans aspirer ni mâchonner le mamelon. Le menton doit être au contact du sein et le nez dégagé. Mettez-vous dans une position confortable et pensez à utiliser des coussins et un repose pieds, la tétée peut durer longtemps.



#### LA POSITION BERCEUSE

Tenez le bébé sur le bras du même côté que le sein qu'il tète.



#### LA POSITION BERCEUSE MODIFIÉE

Tenez bébé sur le bras opposé au sein qu'il tète.



#### LA POSITION «BALLON DE RUGBY»

Le bébé est sous le bras du côté du sein qu'il tète.



#### LA POSITION ALLONGÉE

Bébé est allongé contre sa mère, sa bouche au niveau du mamelon.

#### ATTENTION



BONNE PRISE DU SEIN



MAUVAISE PRISE DU SEIN

Le plus important c'est que le bébé ouvre grand la bouche pour prendre le mamelon directement en bouche et ne l'aspire pas au risque de le blesser.

# Les clefs d'un allaitement réussi

	TOUT VA BIEN SI	JE DEMANDE CONSEIL À UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ SI
<b>Les Tétées</b>	Nombre : Sont de 6 à 12/24 h Durée : La durée importe peu tant qu'elle est efficace (mon bébé avale)	Sont de moins de 6/24 h Semblent trop courtes ou trop longues
<b>Je vois et j'entends que mon bébé avale</b>	Régulièrement et longtemps	Rarement ou irrégulièrement
<b>Mon bébé crie</b>	Raisonnement et se calme dans mes bras	...beaucoup dans la journée ou dort presque tout le temps
<b>Ses selles</b>	Nombre : Sont de 2 à 3/24 h ; le 1 <sup>er</sup> mois Volume : Abondantes	Sont de moins de 2/24 h le 1 <sup>er</sup> mois Faibles
<b>La tétée</b>	Est agréable et rassasie mon bébé	Est douloureuse ou mon bébé n'a plus faim



### ...ET LE PAPA DANS TOUT ÇA ?

Seules les femmes peuvent allaiter c'est évident mais le soutien du papa ou du conjoint est très important. Il a également beaucoup d'autres occasions de créer des liens avec le bébé : le bercer, lui donner son bain, le promener, le changer...

**BON À SAVOIR**  
 Consultez un médecin si vous suivez un régime végétalien.

# S'absenter pendant l'allaitement ponctuellement ou pour reprendre le travail



**TRAVAIL ET ALLAITEMENT :** Allaiter et travailler, c'est possible. Il faut simplement le préparer avec la personne qui garde votre enfant. Sachez que le Code du travail permet de bénéficier d'une heure par jour pendant son temps de travail, pour allaiter jusqu'à ce que bébé ait 1 an.

**RECUEILLIR SON LAIT :** Vous pouvez également mettre votre lait dans un biberon, il faut simplement le recueillir avec un tire-lait ou manuellement (demandez conseil à un professionnel de santé, certains accessoires peuvent être remboursés). Il faut seulement respecter les règles basiques d'hygiène. Votre lait peut être conservé 1 h à température ambiante, 48 h au réfrigérateur et 4 mois au congélateur.

**ALLAITEMENT PARTIEL :** Il est tout à fait possible de continuer à allaiter en mettant votre bébé au sein, quand vous êtes avec lui. Quand il est gardé, il peut prendre des biberons de votre lait, préalablement tiré et conservé (ou de lait infantile). Même partiel, l'allaitement est un plus pour votre enfant. Donc **allaitez dès que vous pouvez !**

POUR PLUS D'INFORMATION CONCERNANT LA CONSERVATION, LE TRANSPORT ET LE RÉCHAUFFAGE DU LAIT, DEMANDEZ LE GUIDE MALIN SUR LE BIBERON.

## L'ENGORGEMENT

C'est un blocage de lait dans les seins. Ils sont gonflés et très douloureux. Videz complètement le sein après chaque tétée jusqu'à amélioration (pour éviter la mastite). N'hésitez pas à contacter votre maternité pour savoir quoi faire.

## LA MASTITE

Vous avez de la fièvre, des frissons et des courbatures, votre sein est rouge, chaud et douloureux : il peut avoir une inflammation et peut-être une infection. Continuez à allaiter en priorité avec ce sein à chaque tétée (quitte à tirer le lait de l'autre sein). S'il n'y a pas d'amélioration dans la journée, consultez votre médecin.



## LES CREVASSES

Vous avez des blessures autour du mamelon, et cela fait mal. C'est sans doute que la bouche de votre bébé prend mal le sein. Prenez soin de bien le positionner et de lui présenter le sein quand sa bouche est largement ouverte. Si les blessures restent, demandez conseil à un professionnel de l'allaitement.

## LES DOUTES OU QUESTIONS

Vous êtes fatiguée ?  
Vous devez reprendre votre travail ?  
Vous êtes tentée d'arrêter d'allaiter ?  
Pour tout problème ou question, il existe des solutions. Consultez très rapidement un professionnel de l'allaitement (PMI, le médecin de votre enfant, votre maternité, votre sage femme, un lactarium) ou une association de mères allaitantes\* ou encore le site [www.mpedia.fr](http://www.mpedia.fr)

\*consultants-lactation.org ou [www.allfrance.org](http://www.allfrance.org)

## LA FIN DE L'ALLAITEMENT : QUAND ET COMMENT ?

Quand maman et bébé sont prêts, remplacez progressivement les tétées au sein par des biberons de lait infantile spécialement adapté à ses besoins jusqu'à ses 3 ans. Pour le sevrage complet du bébé, une dizaine de jours suffit.