



REGION CENTRE

L'allaitement maternel :

pourquoi choisir d'allaiter son enfant ?

Allaiter son enfant est un geste naturel, bénéfique pour le développement et la santé de l'enfant, comme pour celle de sa mère.

Allaiter peut être une source de plaisirs, de bénéfices, et une solution pratique qui profite à la mère, à son bébé, et ainsi à toute la famille !



Le lait maternel, c'est bon pour l'enfant et la maman !

Pour l'enfant :

- Le lait maternel est le plus adapté qui soit.
- Il est toujours de bonne qualité.
- Sa composition varie selon les besoins et l'âge du bébé.
- C'est un échange privilégié avec sa maman.

Pour la maman :

- Plus besoin de préparer de biberons, le lait est déjà tout prêt !
- Remise en place plus rapide de l'utérus grâce aux contractions lors des premières tétées.
- Perte de poids plus facile si le régime alimentaire est équilibré.
- Effet protecteur contre le cancer du sein et de l'utérus.

Le saviez-vous ? Le lait maternel...

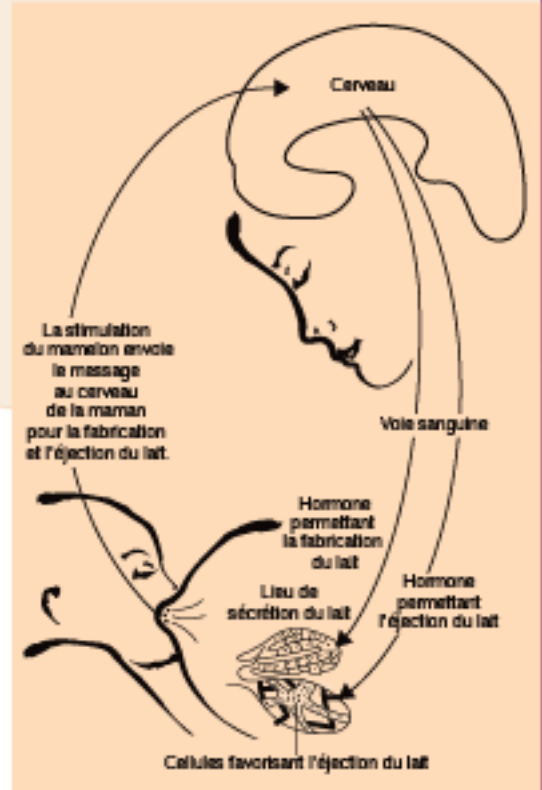
- ...protège le bébé contre les infections,
- ...diminue les risques d'allergies,
- ...contient des acides gras essentiels nécessaires au développement du cerveau,
- ...est plus digeste pour le bébé.



La tétée, ça marche comment ?

La succion du bébé stimule les nerfs du mamelon.

Ceux-ci transmettent au cerveau de la maman le message de libérer les deux hormones de l'allaitement pour la fabrication et l'éjection du lait.



À retenir...

- Tous les bébés nés à terme sont capables de téter.
- Après l'accouchement, tous les seins de femmes sont capables de fabriquer du lait s'ils sont correctement stimulés.
- Plus le bébé tète et plus il y a de lait.

Le rôle du papa est essentiel pour le bon déroulement de l'allaitement

- Il peut trouver sa place en s'occupant du bébé et en participant activement aux tâches quotidiennes.
- Le soutien du papa est très important pour la sérénité de la relation mère-enfant.
- Le papa favorise l'autonomie de l'enfant.

Quelques idées reçues sur l'allaitement :

- «L'allaitement dépend de la taille des seins» : faux. Peu importent la taille et la forme des seins, c'est la glande mammaire qui secrète le lait.
- «L'allaitement ne favorise pas l'autonomie de l'enfant» : faux. Au contraire l'allaitement prolongé favorise le développement équilibré de l'enfant sans l'empêcher d'être autonome.



Les positions pour bien allaiter

Pour les premières tétées, la maman et son bébé sont un peu maladroits car c'est nouveau pour tous les deux. Une fois la maman bien installée et détendue, le bébé peut téter en toute tranquillité !

Les 4 conditions pour une bonne position :

- Tout le corps du bébé est tourné vers la maman.
- Son visage est face au sein (le menton et le nez touchent le sein).
- Le bébé ne doit pas avoir à tourner la tête.
- Son ventre est tout contre celui de sa maman.

Une fois ces principes adoptés, toutes les positions sont possibles, à vous de trouver celle qui vous convient le mieux !

Les positions



Position classique
ou madone



Allongée



Ballon de rugby



Assise



Les jumeaux

Le saviez-vous ?

- La position du bébé au sein n'a rien à voir avec la position qu'il aurait au biberon.
- Une bonne position est le meilleur moyen d'éviter crevasses et engorgements.

La première tétée

Elle doit se faire tôt pour profiter du réflexe de succion du bébé, dans les deux heures si possible qui suivent l'accouchement. Si ce n'est pas le cas, le bébé saura néanmoins téter en étant davantage stimulé.

Les premiers jours, le lait est de couleur crème : c'est le colostrum. Il est particulièrement riche et parfaitement adapté aux besoins du nouveau-né.

La mise au sein



La maman caresse la bouche du bébé avec son mamelon pour l'inciter à ouvrir la bouche.



La bouche est bien ouverte pour prendre une grande partie du mamelon.



Naz, menton touchant le sein. Les lèvres sont retroussées et la langue est sous le mamelon. Les joues du bébé ne se creusent pas.

L'allaitement dans les premiers jours...

- Donner autant que le bébé réclame, de jour comme de nuit.
- Ne pas hésiter à solliciter un bébé de type «dormeur».
- Donner les deux seins le plus souvent possible (10 à 12 tétées par jour).
- Chaque bébé a son rythme, pas de panique tout peut varier d'un jour à l'autre !
- Laisser le bébé téter jusqu'à ce qu'il s'arrête de lui-même.

Les signes d'une tétée réussie :

- Pour le bébé :
 - déglutition sonore
 - il est calme et apaisé
 - poids des couches important (5 à 6 couches mouillées en 24 heures)
 - croissance régulière
 - selles de couleur jaunâtre
- Pour la maman, quelques signes possibles : sensations dans les seins (chaleur, tension, picotements).

*En observant
son bébé,*

une maman sait mieux
que quiconque
ce dont il a besoin,
faites-vous confiance !

Attention :

L'alcool et la cigarette sont fortement déconseillés durant l'allaitement.



L'allaitement au quotidien

Les tétées : combien de fois par jour ?

Aucune règle n'existe quant à la fréquence des tétées.

Le bébé tétera entre huit à douze fois par 24 heures, nuit comprise.



Et la nuit ?

- Le bébé tète la nuit aussi car son organisme en a besoin.
- La maman peut placer le lit du bébé près du sien.
- L'idéal c'est de se reposer dans la journée, en même temps que le bébé dort, afin de pouvoir bien récupérer.

L'allaitement maternel : plus longtemps c'est, meilleur c'est !

- L'allaitement exclusif est possible jusqu'à l'âge de 6 mois puisque le lait maternel suffit.
- Il peut aussi durer plus longtemps si la maman le désire, avec une alimentation solide, équilibrée et adaptée à l'âge.



Allaiter quand on est pudique ?

- Allaiter est un geste naturel, il n'y a pas à être gênée.
- Il est possible de vous isoler durant l'allaitement.
- Vous pouvez porter des vêtements amples qui cachent le sein.



Comment concilier allaitement et vie active ?

A la reprise du travail :

- Les mamans peuvent maintenir les tétées du matin, du soir et de la nuit.
- Il est aussi possible de tirer le lait maternel et de le donner à la personne qui garde le bébé.

Et le sevrage dans tout ça ?

- Le sevrage est l'arrêt de l'allaitement.
- Il est préférable que cet arrêt soit progressif : les tétées du matin et du soir sont précieuses pour rassurer l'enfant avant ou après la nuit.
- Vers 6 mois, l'enfant peut manifester son intérêt pour les aliments. Mais le lait doit rester l'élément essentiel de la première année.

Pour conclure :

Un allaitement réussi c'est le meilleur départ dans la vie pour un enfant, puisqu'il a mis de côté tous les éléments pour se fortifier et être en pleine santé !

Le saviez-vous ?

- Votre médecin peut vous prescrire un tire-lait pris en charge par l'assurance maladie.
- Vous avez droit à une heure par jour pendant un an pour allaiter votre bébé selon le Code du travail.
- De plus, dès le premier enfant, vous pouvez bénéficier d'un congé de 6 mois (renseignements auprès de la Caisse d'Allocations Familiales).

***Cette exposition
vous a été présentée
par le Conseil
général de l'Indre
et la Mutualité
Française Indre.***

