



Téter fait travailler les muscles de la bouche du bébé.

Cet exercice musculaire favorise le développement correct du palais et entraîne une diminution des risques de mauvaises positions des dents.

L'allaitement est un moment de partage et de douceur pour l'enfant et sa mère, c'est un tendre moment d'intimité.

L'allaitement présente aussi des avantages pour la maman. La diminution de taille de l'utérus après l'accouchement est plus rapide. La maman retrouve aussi plus vite son poids d'avant la grossesse.

Au-delà de 3 mois, l'allaitement est associé à une diminution du risque de cancer du sein et de l'ovaire, et d'ostéoporose à la ménopause.

L'allaitement est un choix personnel. En aucun cas, il ne doit être imposé. Culpabiliser les mamans qui n'allaitent pas est contre productif.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie.

L'allaitement est un choix personnel. En aucun cas, il ne doit être imposé.

A savoir



Une maman qui allaite tisse des liens avec son bébé dont le père ne doit pas se sentir exclu. Sa présence, ses encouragements, son soutien, son aide dans la vie quotidienne sont capitaux pour la maman. Il peut aussi créer des liens avec son bébé en le baignant, en le promenant, en jouant avec lui, etc.

Si vous avez pris la décision d'allaiter, vous pouvez vous y préparer :

- durant des sessions d'information organisées par la maternité dans laquelle vous allez accoucher
- en posant toutes vos questions à une sage-femme
- en consultant des ouvrages ou des sites consacrés à ce sujet :

www.one.be
www.infor-allaitement.be
www.lllbelgique.org

En cas de prématurité du bébé, la maman doit tirer son lait dès le premier jour, pour favoriser la montée de lait et en avoir encore le jour où le bébé pourra en recevoir (par une sonde nasale) ou téter (à partir de la 34^e semaine). En effet, le lait maternel est pour le prématuré aussi le meilleur aliment possible.

L'allaitement n'est pas conseillé entre autres si la mère suit un traitement anti-cancéreux, si elle a une tuberculose non traitée ou si elle est porteuse du virus du sida. Dans certains cas (par ex. réduction mammaire), **l'allaitement peut être impossible.**

Retrouvez-nous sur notre site Web:
www.bvksbp.be • www.infosante.be
Demandez conseil à votre médecin



SOCIÉTÉ BELGE DE PÉDIATRIE

NUTRICIA
BABY NUTRITION

Soutient la Société Belge de Pédiatrie



Cette brochure est éditée par la Société Belge de Pédiatrie

L'allaitement maternel



Nutrition

Les avantages de l'allaitement



L'allaitement maternel est aujourd'hui reconnu comme la meilleure nourriture pour le bébé.

En effet, le lait maternel contient tous les éléments dont le bébé a besoin pour se développer et grandir : des protéines, du lactose, des acides gras non-saturés, des vitamines ainsi que des sels minéraux en quantité suffisante et faciles à digérer. Sa composition évolue selon l'âge et les besoins de l'enfant.

Le lait de la maman contient aussi des anticorps qui vont protéger l'enfant contre les microbes auxquels il est confronté après la naissance, en attendant que le système immunitaire de l'enfant se développe.

Le lait maternel favorise la protection contre les infections, diminue les risques d'obésité et de diabète. Il joue un rôle de prévention des allergies, en particulier si un des parents est lui-même allergique.

L'allaitement a des côtés pratiques irremplaçables : il est toujours disponible, à la bonne température, il ne demande aucun matériel spécifique, ni aucune manipulation (stérilisation, etc.).

Comment allaiter ?



La première tétée doit être proposée juste après la naissance:

La première tétée doit être proposée juste après la naissance: par le contact peau à peau, le bébé est sur le ventre de sa mère et il va découvrir à son rythme

sa capacité à téter. Il ne faut pas le forcer, ni le pousser vers le sein.

La maman qui allaite doit être confortablement installée et sa position (assise, couchée) a peu d'importance. Par contre, le bébé doit être bien placé pour téter:

- son ventre contre celui de sa maman afin qu'il ne doive pas tourner la tête vers le sein;
- sa bouche grande ouverte afin de pouvoir saisir le mamelon et une partie de l'aréole; si le bébé tire uniquement sur le mamelon, il risque de provoquer des crevasses;
- son nez et son menton appuyés contre le sein;
- sa tête et sa nuque légèrement soutenues.

Si la maman ressent des douleurs pendant l'allaitement, elle doit détacher doucement l'enfant du sein et le repositionner correctement.

Il faut laisser boire le bébé à la demande. Dans les premiers jours, il faut lui présenter le sein dès qu'il s'éveille. Il ne doit pas y avoir d'horaire, ni de limitation du nombre et de la durée des tétées.

Certains bébés boivent vite, d'autres plus lentement... Certains réclament souvent, d'autres pas... Chaque bébé est différent.

Pour éviter les problèmes d'engorgement du sein, il est important de ne pas descendre en dessous de 6 tétées par jour.

Un bébé en bonne santé, qui tète régulièrement, n'a pas besoin d'un supplément d'eau ou de lait, sauf si l'état de santé du bébé l'exige. Idéalement, l'allaitement sera exclusif jusqu'au 6^e mois et poursuivi ensuite lorsque commence la diversification alimentaire.

Tirer et conserver le lait maternel



Pour une raison ou l'autre (entre autres, reprise du travail), une maman peut être amenée à tirer son lait.

Cela peut se faire de façon manuelle ou en utilisant un tire-lait, un appareil permettant d'extraire le lait maternel et de le récolter. Ce matériel peut être obtenu en prêt (pharmacie, mutuelle, magasin de matériel médical) ou acheté (pharmacie, magasins d'articles pour bébé).

Tout ce qui est utilisé pour tirer le lait et le recueillir doit être lavé et rincé soigneusement. Il doit aussi être stérilisé et rangé ensuite dans un endroit propre et sec ou dans le réfrigérateur.

Le récipient dans lequel se trouve le lait maternel tiré doit porter une étiquette avec la date du jour où le lait a été tiré.

Le lait maternel tiré se conserve :

- À température ambiante pendant 4 heures
- Dans le réfrigérateur, pendant 48 à 72 heures (à 4 °C)
- Dans un congélateur pendant 6 mois (à -18°C)

En pratique



Côté alimentation

- Une maman qui allaite a besoin d'un peu plus de calories, de protéines, de vitamines et de minéraux. Voyez avec votre médecin si vous en avez besoin en supplément.
- L'alimentation de la maman doit être équilibrée et variée.
- Un bébé peut être plus sensible ou allergique à certains aliments ingérés par sa maman et avoir des coliques, des éruptions sur la peau ou une inflammation de celle-ci. Les aliments qui peuvent être en

La décongélation du lait maternel doit se faire lentement à température ambiante ou sous un filet d'eau tiède. Le réchauffement du lait se fait à maximum 37°C, au bain marie ou sous un filet d'eau tiède.

Il est déconseillé d'utiliser un four à micro-ondes pour réchauffer le lait car la composition de ce dernier pourrait être modifiée, sans oublier le risque de brûlures que peut entraîner cette pratique. Il vaut mieux donner le lait maternel réchauffé à la cuillère ou à la tasse plutôt qu'au biberon.



En effet, les techniques de succion au sein et au biberon sont différentes.

Il est déconseillé d'utiliser un four à micro-ondes pour réchauffer le lait maternel

cause sont les tomates, le vinaigre, les choux, les oignons, les œufs, le lait de vache et les produits laitiers, les épices, le chocolat...

- Une maman qui allaite doit boire suffisamment afin de garantir une bonne production de lait. Le café et le thé doivent être consommés avec modération car ils ont un impact sur le bébé.

Que faire en cas de

- **Crevasses** : si bébé n'est pas bien positionné pour téter, il se peut que de petites crevasses apparaissent sur les mamelons et que ceux-ci deviennent rouges et douloureux. Dans ce cas, mettez quelques gouttes de votre lait sur les aréoles et les mamelons et laissez agir. C'est le meilleur remède pour les guérir. Vous pouvez aussi utiliser une crème que votre pharmacien vous conseillera.
- **Muguet** : c'est une infection fongique (à champignons) que vous transmet bébé s'il en a dans la bouche. Elle se manifeste sous forme de douleurs au niveau des mamelons ou de brûlures dans les seins. Demandez conseil à votre médecin car maman et bébé doivent tous deux être soignés.

Ces petits tracas ne doivent pas décourager la maman de poursuivre l'allaitement.

Quelle contraception

L'allaitement a un effet contraceptif s'il est exclusif jour et nuit (toutes les 4 heures le jour, toutes les 6 heures la nuit) et si les règles ne sont pas réapparues. Si ce n'est pas le cas, il faut penser à une contraception mécanique (préservatif ou diaphragme + spermicides) ou hormonale (pilule faiblement dosée). Discutez-en avec votre gynécologue.