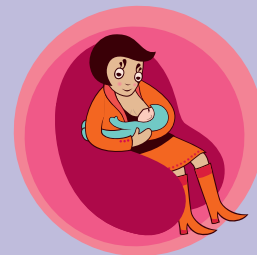


Allaiter – pour bien démarrer dans la vie



mamamap.ch

Burgerstein Grossesse & Allaitement:



«Prévoyance pour deux.»

Burgerstein Grossesse & Allaitement couvre les besoins accrus en micronutriments des mères pendant la grossesse et l'allaitement, en contribuant au bon développement de l'enfant.



Ça fait du bien.

 **Burgerstein Vitamine**

En vente dans votre pharmacie ou votre droguerie – Le conseil santé dont vous avez besoin.

Antistress SA, 8640 Rapperswil

4 Avant la naissance

- 4 Pourquoi allaiter ?
- 5 Avantages de l'allaitement
- 5 Préparation à l'allaitement pendant la grossesse
- 6 Hôpital Ami des Bébés

8 Après la naissance

- 8 Les premières heures
- 9 Les premiers jours / signes de faim
- 10 Allaiter pendant la nuit
- 11 Production de lait / colostrum
- 12 Seins douloureux
- 13 Massage des seins
- 14 Positions d'allaitement
- 16 Chercher le sein : un réflexe
- 17 Mettre le bébé au sein
- 18 Téter efficacement
- 18 Mamelons douloureux
- 19 Les premières semaines
- 19 Risque de dépression : demander de l'aide
- 20 Mon bébé reçoit-il assez de lait ?
- 21 Le papa aussi est important
- 22 Pleurer : le langage du bébé
- 23 Les changements de votre corps

24 Tirer son lait

- 24 À l'extérieur et en déplacement
- 25 Conserver le lait maternel
- 26 Allaiter et travailler

28 Difficultés lors de l'allaitement

- 28 Mamelons douloureux
- 30 Mycose
- 30 Seins durs et douloureux
- 31 Seins chauds et douloureux
- 32 Quantité de lait : trop ou trop peu ?
- 33 Médicaments, alcool, café, tabac, drogues

34 Situations particulières

36 Du bébé au petit enfant

- 36 Alimentation du petit enfant
- 37 Complément pour bébés avec risque allergique
- 37 Votre enfant a besoin de bouger
- 38 Jusqu'à quand pouvez-vous allaiter ?
- 38 Si vous n'allaites pas
- 39 Introduction des aliments chez le bébé

40 Aide et soutien

Chère lectrice, cher lecteur,

Vous attendez un bébé ? Ou vous êtes devenus parents ? Alors beaucoup de choses sont nouvelles pour vous. Vous avez certainement des questions.

Promotion allaitement maternel Suisse vous soutient volontiers en collaboration avec d'autres institutions. Cette brochure contient les informations les plus importantes concernant l'allaitement.

Être préparé et informé pour la période d'allaitement : nous souhaitons vous donner les clés et la motivation nécessaires pour allaiter. L'allaitement est quelque chose de complètement naturel. Votre corps s'y prépare. Pendant l'allaitement, votre bébé se sent bien et en sécurité. Et le lait maternel est la meilleure nourriture pour votre bébé.

Vous avez des questions sur la préparation à l'allaitement ? Ou sur l'allaitement ? Cette brochure vous donne des conseils et des informations. Dans les dernières pages, vous trouvez les adresses des centres de consultation et des spécialistes.

Visitez aussi le site www.allaiter.ch

Promotion allaitement maternel Suisse



Allaiter

Votre bébé en pleine forme et en santé
Le lait maternel est le meilleur aliment pour votre bébé.

Comment allaiter votre bébé
• Positionnez votre bébé correctement.
• Assurez-vous que votre bébé tient bien le sein.
• Évitez de couvrir votre bébé pendant l'allaitement.
• Ne donnez pas de tétine à votre bébé pendant qu'il allaite.

Comment nourrir votre bébé
• Commencez à allaiter votre bébé dès que possible.
• Allaitez votre bébé à la demande, sans horaire fixe.
• Votre bébé va croquer ses dents.
• Évitez de donner du sucre à votre bébé.
• Ne donnez pas de lait maternel à votre bébé si vous avez des problèmes de santé.

Comment masser vos seins
• Massez vos seins avant et après l'allaitement.
• Utilisez vos doigts pour masser votre sein.
• Massez votre sein pendant l'allaitement.

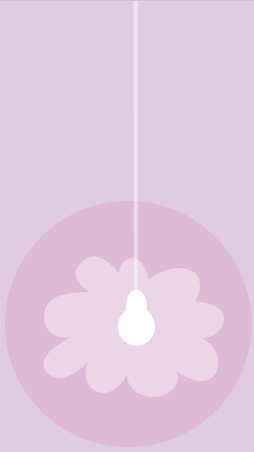
Comment exprimer le lait
• Utilisez vos doigts pour exprimer le lait.
• Utilisez une machine à exprimer le lait.
• Évitez de donner du lait maternel à votre bébé si vous avez des problèmes de santé.

Vous allaitez
• Massez vos seins avant et après l'allaitement.
• Utilisez vos doigts pour masser votre sein.
• Massez votre sein pendant l'allaitement.

Votre bébé se sent en sécurité
• Allaiter votre bébé le rassure.
• Évitez de donner du lait maternel à votre bébé si vous avez des problèmes de santé.

Un guide pour S'orienter en Laiterie

Centre de Santé de la Région de Bruxelles-Capitale



Pourquoi allaiter ?

Le lait maternel est la meilleure nourriture pour les bébés. Beaucoup de parents le savent. Pendant les 6 premiers mois, les bébés en bonne santé n'ont besoin de rien d'autre que du lait maternel.

Allaiter est sain et pratique. Le lait maternel est toujours prêt, disponible et à la bonne température.

Allaiter renforce le lien entre la maman et son bébé. Le bébé se sent bien. Il sent l'amour et la chaleur de sa maman. Téter renforce les muscles du visage et dans la bouche du bébé.

Le lait maternel contient tous les éléments nutritifs dont le bébé a besoin pour son développement. De plus, le lait maternel contient de nombreuses autres substances. Celles-ci soutiennent de nombreuses fonctions chez le bébé : défense immunitaire, métabolisme, maturation des organes, flore intestinale saine, faim et satiété, sommeil.

Le lait maternel se modifie au cours de l'allaitement :

Dans les premiers jours qui suivent la naissance, il contient un nombre particulièrement élevé d'anticorps qui protègent le bébé.

Le lait maternel change aussi pendant la tétée :

Au début, il apaise la soif de votre bébé. À la fin, il contient plus de graisses. Il apaise ainsi la faim de votre bébé.

Les bébés allaités, arrivés à l'âge adulte, ont moins de risques de développer ces maladies :

- le surpoids
- les maladies cardiovasculaires
- l'hypertension

Pour la maman, l'allaitement a aussi des avantages :

- L'utérus retrouve plus vite sa taille normale.
- Le risque de saignement après la naissance est plus faible.
- Les règles reviennent plus tard.
- Les femmes qui allaitent ont moins de risques de développer le cancer du sein.
- Le lait maternel est gratuit.

Allaiter est bon pour l'environnement : le lait maternel ne produit aucun déchet.

Préparation à l'allaitement pendant la grossesse

Pendant la grossesse, vos seins changent : ils deviennent plus gros et plus lourds. Ils sont souvent aussi plus sensibles. Les aréoles autour des mamelons deviennent plus foncées. Le tissu des glandes mammaires dans vos seins se développe. Plus tard, les glandes mammaires produisent le lait maternel.

Vous n'avez pas besoin de préparer vos seins et vos mamelons à l'allaitement. Ce qui sera important plus tard, c'est la technique d'allaitement. Avec la bonne technique d'allaitement, les mamelons ne deviennent pas douloureux.

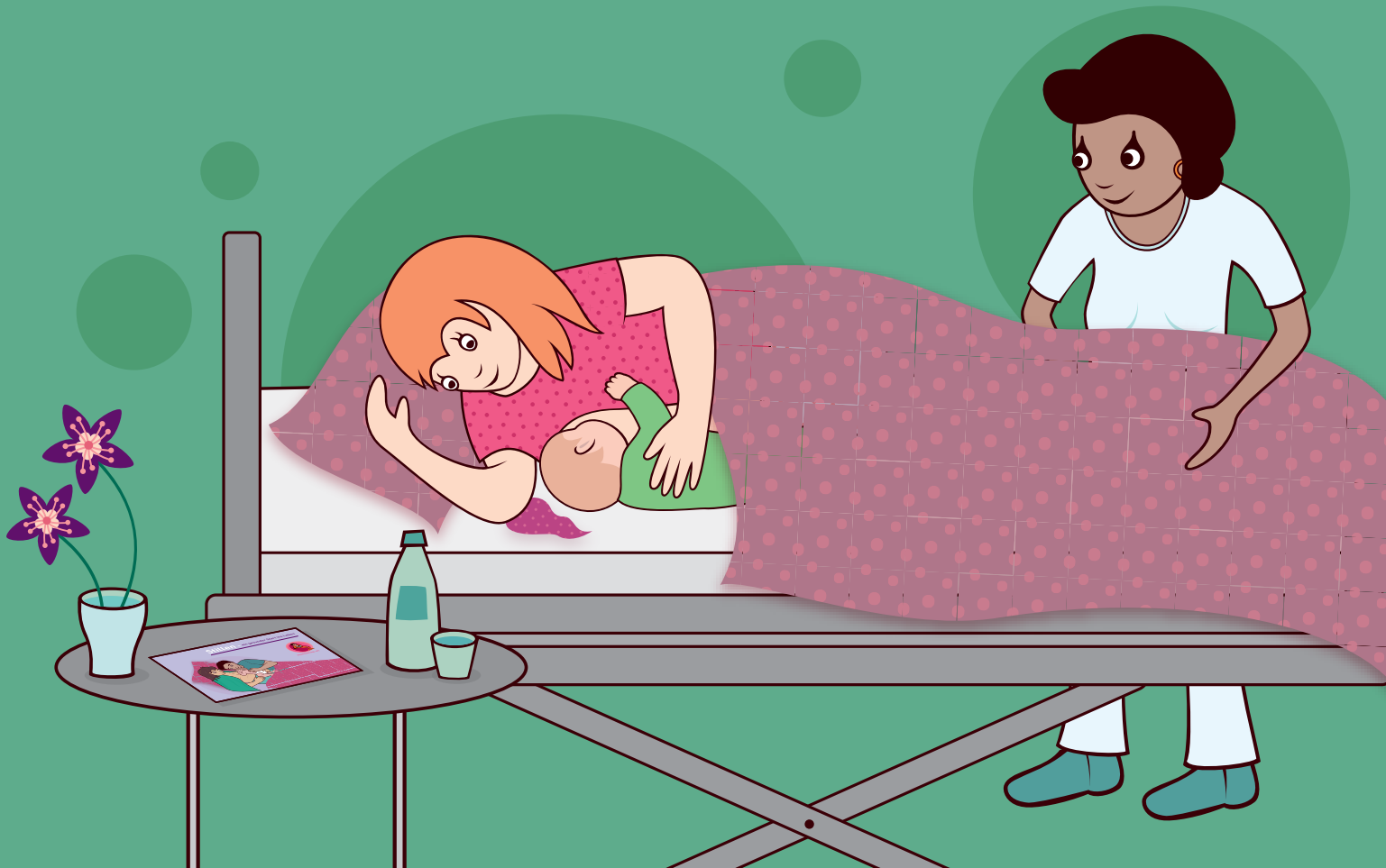
Un doute reste ? Vous vous demandez si votre sein, votre mamelon vous permettent d'allaiter ? Contactez une personne qualifiée (voir page 40).

Hôpital Ami des Bébés

« Hôpital Ami des Bébés » est un label de qualité remis par l'Organisation mondiale de la santé et le Fonds pour l'enfance UNICEF. Les hôpitaux et maisons de naissance « Amis des Bébés » sont régulièrement soumis à des contrôles.

Les Hôpitaux Amis des Bébés doivent respecter les 10 règles suivantes :

1. La maman s'est préparée à l'allaitement déjà pendant la grossesse.
2. Le bébé repose sur le ventre de sa maman juste après la naissance. Il y reste au moins 1-2 heures. Durant cette période, le bébé tète pour la première fois.
3. La maman et son bébé peuvent toujours rester ensemble (rooming-in).
4. Le bébé reçoit seulement du lait maternel. Il ne reçoit pas de thé, ni de l'eau, ni de lait artificiel pour nourrissons, sauf si cela est nécessaire pour des raisons médicales.
5. Si possible, le bébé ne reçoit pas de lolette, ni de biberon. Il n'y a pas de publicité pour les laits artificiels.
6. La maman allaite son bébé quand il a faim ou veut téter.
7. Si la maman ne peut pas être auprès de son bébé : une personne lui explique comment tirer son lait.
8. L'hôpital donne aux parents des adresses de personnes qualifiées à l'extérieur de l'hôpital. Les parents peuvent s'adresser à ces personnes en cas de problèmes ou de questions sur l'allaitement.
9. L'hôpital a des règles écrites qui soutiennent l'allaitement. Le personnel hospitalier qui s'occupe de la maman connaît ces règles.
10. Ce personnel hospitalier bénéficie de formations spéciales sur l'allaitement.



Les premières heures

Vous et votre bébé, vous découvrez l'un l'autre. Vous développez alors un lien étroit. Cette étape s'appelle « bonding ».

C'est magnifique si votre partenaire peut aussi être présent.

Après la naissance, vous prenez vous-même votre bébé sur vous. Ou la sage-femme le dépose sur votre poitrine.

De préférence, le bébé est couché nu sur votre poitrine. Cela stimule le réflexe naturel de foussement de votre bébé. Patientez et faites-lui confiance : votre bébé cherchera et trouvera votre sein.

Votre médecin doit peut-être recoudre une blessure suite à l'accouchement. Ou la sage-femme souhaite examiner votre bébé. Le bébé peut quand même rester auprès de vous.

La sage-femme peut aussi mesurer votre bébé plus tard. La taille et le poids ne changent pas durant les premières 1-2 heures.

Vous avez subi une césarienne ? Vous et votre bébé allez bien ? Alors vous pouvez prendre le bébé sur votre poitrine. Vous ne vous sentez peut-être pas encore assez bien ? Dans ce cas, votre partenaire peut tenir le bébé.

Regardez aussi le film « Breast is best » : www.allaiter.ch/courtmetrage



Les premiers jours

Pendant les premiers jours, vous et votre bébé, vous apprenez à mieux vous connaître. Ensemble, vous vous exercez à l'allaitement. Le mieux, c'est d'être ensemble jour et nuit.

Ceci est important pendant les premiers jours :

- Restez avec votre bébé. Ainsi vous apprenez à comprendre ses signes.
- Allaitiez votre bébé chaque fois qu'il veut.
- Touchez sa bouche avec votre mamelon. Attendez qu'il ouvre grand la bouche. Amenez ensuite votre bébé au sein.
- Votre bébé doit prendre dans sa bouche le mamelon et une grande partie de l'aréole. Tenez votre bébé près de votre corps.
- S'il lâche le sein après 15-20 minutes : proposez l'autre sein à votre bébé.
- Essayez différentes positions d'allaitement (voir page 14).

- Votre bébé est en train d'apprendre à téter au sein. Pour cette raison, ne lui donnez pas de lolette ni de biberon.
- Câlinez souvent votre bébé : le contact physique est important. Il facilite l'allaitement et renforce le lien entre vous et votre bébé.
- Laissez souvent vos mamelons à l'air. Cela leur fait du bien.

Les signes suivants peuvent montrer que votre bébé a faim :

- Votre bébé cherche vos seins.
- Il fait des bruits de succion.
- Il met sa main à la bouche.
- Il pleurniche légèrement ou fait d'autres bruits.

Si possible, allaitez votre bébé avant qu'il pleure.

Allaitez votre bébé aussi souvent qu'il le souhaite

La première tétée a lieu juste après l'accouchement. Ensuite, vous pouvez vous reposer. Votre bébé a aussi besoin de repos.

Mais attendez au maximum 6 heures pour la deuxième tétée. Quand vous allaitez souvent, cela stimule la production du lait. Vous pouvez aussi réveiller votre enfant pour l'allaiter.

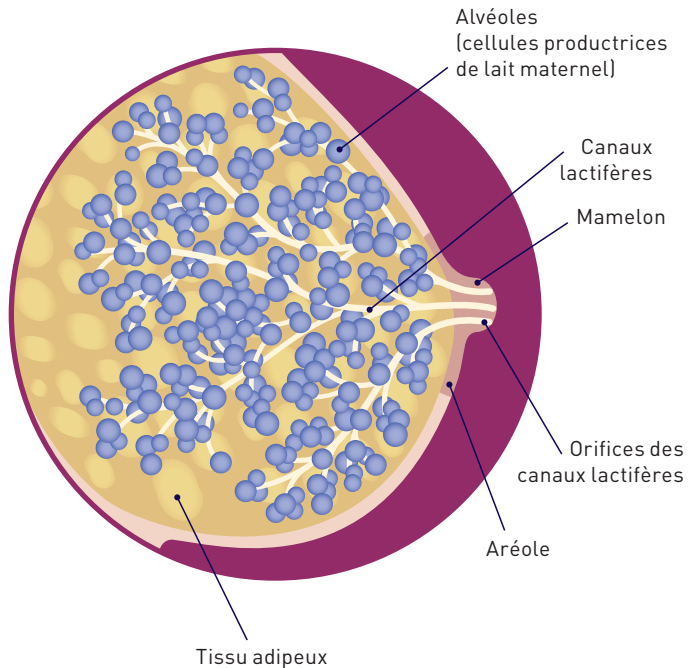
Allaitez votre bébé chaque fois qu'il veut. Votre sein produit autant de lait que votre bébé a besoin. Pendant les premiers jours et les premières semaines, votre bébé tète 8-12 fois par jour. Reposez-vous quand votre bébé dort.

Allaiter pendant la nuit

Au début, votre bébé ne fait pas la différence entre le jour et la nuit. Il tète et est réveillé aussi pendant la nuit. Pour la maman, c'est assez fatiguant. Habituez lentement votre enfant au rythme jour-nuit. La nuit, parlez peu et doucement. N'allumez pas trop la lumière.

Combien de temps dure une tétée ?

Chaque bébé est différent : certains boivent vite. D'autres boivent lentement et font souvent des pauses. Certains bébés s'endorment vite en tétant. Réveillez votre bébé s'il s'endort rapidement.



La production du lait (lactation)

Pendant les derniers mois de la grossesse, vos seins produisent du lait maternel. Le premier lait après la naissance s'appelle **le colostrum**. Le colostrum est important pour les bébés. Il contient beaucoup d'anticorps, de protéines et de minéraux.

Le réflexe d'éjection du lait maternel

Lorsque votre bébé tète votre sein, le lait maternel se met à couler.

Comment cela fonctionne-t-il ? Quand le bébé touche et tète le sein, cela entraîne une stimulation. Les nerfs transmettent cette stimulation dans le cerveau. Le cerveau donne l'ordre au corps de produire 2 hormones :

- **l'hormone de lactation** (prolactine)
- **l'hormone d'éjection du lait** (ocytocine)

L'hormone de lactation stimule les glandes qui produisent le lait maternel. Plus votre bébé tète au sein, plus votre sein produit de lait maternel.

Vous ressentez de l'amour et de la tendresse pour votre bébé. Ces sentiments renforcent le lien d'attachement entre votre bébé et vous.

L'hormone d'éjection du lait a 2 fonctions :

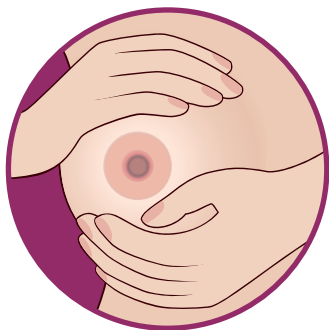
1. Grâce à elle, le lait maternel s'écoule à travers les canaux lactifères en direction des mamelons. C'est le réflexe d'éjection du lait maternel.
2. L'hormone fait que votre utérus retrouve sa taille. Pendant les premiers jours après la naissance, vous sentirez donc souvent des contractions lors des tétées: c'est votre utérus qui se contracte.

Jour après jour, votre corps produit toujours plus de lait maternel. Le 3^e ou 4^e jour après la naissance, la lactation augmente fortement. Les seins deviennent plus gros et plus lourds. Ils sont peut-être aussi tendus et douloureux. **Débutez l'allaitement immédiatement après la naissance.** Allaitiez souvent. Prenez assez de temps pour cela. Alors vos seins ne gonfleront pas autant.

Pour soulager vos seins douloureux :

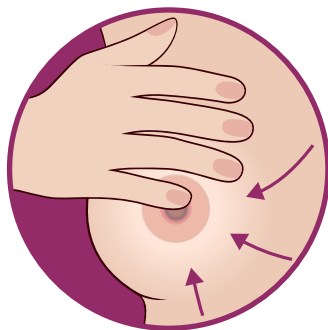
- Allaitiez souvent et régulièrement.
- Avant d'allaiter, massez doucement vos seins (voir page 13).
- Juste avant d'allaiter, massez vos seins pour faire sortir un peu de lait. Ainsi il y a moins de pression dans les seins. Votre bébé peut mieux prendre le sein dans sa bouche.
- Après l'allaitement, posez un linge frais sur vos seins.

Massage des seins : cela aide à faire sortir le lait maternel

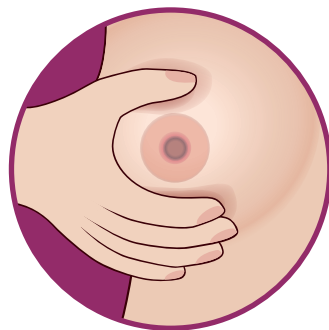


Posez une main à plat en haut du sein et l'autre en bas. Massez délicatement le tissu mammaire dans un mouvement de va-et-vient.

Faites la même chose avec une main à gauche du sein et l'autre à droite.



Caressez le sein en partant du bord en direction du mamelon. Répétez ce mouvement en faisant le tour du sein.



Posez le pouce et l'index autour de l'aréole. Les autres doigts soulèvent légèrement le sein. Poussez le pouce et l'index en direction du thorax.

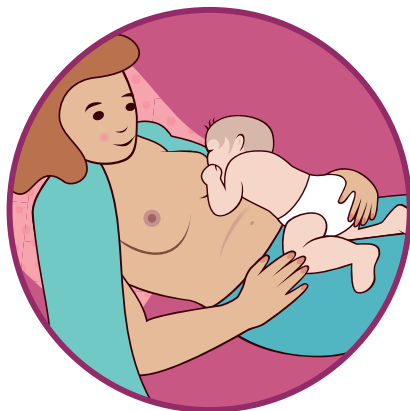
Faites la même chose tout autour du sein. Ainsi vous vidangez le sein tout entier.



Pressez les doigts ensemble, sans les faire glisser, avec la force nécessaire pour faire sortir le lait.

Une personne qualifiée peut vous aider.

Positions d'allaitement



La position inclinée adossée

est confortable et favorise le lien d'attachement. Vous êtes adossée et votre bébé est couché sur vous, sur le ventre. Votre bébé trouve le mamelon généralement tout seul. Cette position est particulièrement appréciée dans les premiers jours et premières semaines.



La position en berceuse modifiée

aide à guider votre nouveau-né au sein. Vous pouvez soutenir le sein avec votre main libre. Depuis cette position, vous pouvez aussi passer à la position en berceuse.



La position en berceuse

est une position d'allaitement simple. Avec un coussin sous votre bras, ce sera plus confortable pour vous. Cette position est aussi pratique en déplacement.



La position de côté

est utile pour les bébés agités et en cas d'engorgement dans la région des aisselles (voir page 30). Quand votre bébé ouvre grand la bouche, vous pouvez guider doucement sa tête vers votre sein.



La position couchée

est appréciée après une césarienne ou une blessure du périnée. Ou la nuit quand vous voulez vous reposer. Il se peut que votre bébé s'endorme ainsi.

Un lieu agréable pour allaiter

Quand votre bébé montre qu'il a faim : préparez-vous sans attendre. Posez un verre d'eau ou une tisane non sucrée à côté de vous. Prenez une position confortable. Au début, il est plus facile de garder les deux seins nus pour allaiter. Portez un haut ouvert devant pour ne pas avoir froid.

Ventre contre ventre

Prenez votre bébé contre vous : le ventre du bébé touche votre ventre. L'oreille, l'épaule et la hanche du bébé sont alignées. Tenez votre sein de la main libre. Le nez du bébé et votre mamelon doivent être à la même hauteur.

La sage-femme et le personnel soignant peuvent vous accompagner si vous le souhaitez.

Chercher le sein : un réflexe

Peut-être le bébé détourne la tête. Touchez sa joue avec votre mamelon. Attendez un instant. Votre bébé cherche automatiquement votre sein. C'est une réaction naturelle qu'on appelle « réflexe de fouissement ».

Touchez doucement les lèvres de votre bébé avec votre mamelon. Votre bébé ouvre automatiquement la bouche. Lorsque le bébé a bien ouvert la bouche, rapprochez-le vite de votre sein.

Le bébé doit prendre tout le mamelon et une bonne partie de l'aréole dans la bouche. Votre bébé commence à téter.

La lèvre du haut et la lèvre du bas sont visibles. Continuez de maintenir votre bébé ventre contre ventre.

Mettre le bébé au sein



Maman a quelque chose de délicieux pour toi !



Le bébé cherche le mamelon.

Sa bouche est grande ouverte, sa tête fait des mouvements de va-et-vient.

Amenez alors vite le bébé vers le sein.



Le bébé ouvre lentement ses poings. Il se détend.

Est-ce que votre bébé tète bien ?

Voici comment le savoir :

- Sa bouche est grande ouverte.
- Ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur.
- Son nez et son menton touchent votre sein.
- Vous pouvez l'entendre ou le voir avaler.
- Il est détendu, ses poings s'ouvrent lentement.
- Vous ressentez peut-être une courte douleur pendant la tétée. Mais généralement, elle disparaît vite. Si la douleur persiste, votre bébé est probablement mal positionné au sein.
- Certaines femmes sentent des lancées ou des picotements quand le lait commence à couler.

Votre utérus se contracte lors des tétées pendant les 3-5 premiers jours après l'accouchement. Ce sont des tranchées. Cela signifie que le bébé tète efficacement.

Mamelons douloureux

L'allaitement peut irriter vos mamelons. Ils peuvent devenir rouges et sensibles et faire mal.

Ce que vous pouvez faire :

- Laissez sécher à l'air la dernière goutte de lait sur votre mamelon après l'allaitement.
- Retirez le bébé du sein si l'allaitement est douloureux : glissez un doigt dans le coin de sa bouche. Cela permet à l'air de sortir. Repositionnez et remettez votre bébé au sein.
- Contrôlez toujours votre position d'allaitement. Le bébé doit avoir le mamelon et une bonne partie de l'aréole dans la bouche.

Les premières semaines

Un bébé change complètement votre vie et votre quotidien. Vos journées sont rythmées par l'allaitement. Allaitez toujours quand votre bébé le souhaite. Mais aussi si cela vous fait du bien : par exemple quand vous sentez une tension dans vos seins parce que vous avez trop de lait.

Aide au quotidien

Demandez de l'aide à quelqu'un pour les premières semaines après la naissance : pour faire les courses ou cuisiner. Ou sinon aider au ménage.

Rencontrez aussi d'autres parents. Vous pouvez faire la connaissance d'autres familles : aux cours de gymnastique postnatale, aux cours de massage pour bébé ou aux rencontres de groupes d'allaitement.

Accordez-vous du temps et reposez-vous quand votre bébé dort.

Risque de dépression ? Demandez de l'aide

Être maman éveille des sentiments forts : parfois ils sont beaux, parfois ils sont difficiles. Environ 15 mamans sur 100 souffrent d'une dépression après la naissance.

Avez-vous des pensées négatives ou vous sentez-vous dépassée ? Alors demandez de l'aide à votre médecin ou à l'association « Dépression Postpartale Suisse » (voir page 41).

Manger sainement

Veillez à varier votre nourriture. Mangez des aliments bons pour vous et votre bébé. Buvez de l'eau et des tisanes non sucrées. Préparez-en un grand verre avant d'allaiter. Les vitamines et les minéraux sont aussi importants pour vous : mangez chaque jour des fruits, des légumes et de la salade.

Vous trouverez plus d'informations dans la brochure « Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement » : www.allaiter.ch/shop

Mon bébé reçoit-il assez de lait ?

Votre bébé est en bonne santé ? Il reçoit assez de lait ? Il tète aussi souvent qu'il veut ? Alors il n'a pas besoin de nourriture supplémentaire pendant les 6 premiers mois. Le lait maternel contient tout ce qu'il faut à votre bébé pendant les 6 premiers mois (sauf la vitamine D).

Votre bébé ne boit pas toujours la même quantité : en été, votre bébé boit plus souvent et moins longtemps. Il apaise sa soif.

Quand votre bébé grandit, il augmente ses besoins. Alors il boit aussi plus souvent. Mais vous avez toujours assez de lait. Les tétées fréquentes stimulent la production de lait. Après environ 2 jours, votre rythme d'allaitement redevient normal.

Signes que votre bébé reçoit assez de lait :

- Il mouille 5-6 couches par jour. Pendant les 6 premières semaines, il a plusieurs selles par jour.
- Il est, en général, content et détendu après la tétée.
- Il a l'air en bonne santé : sa peau est élastique et rosée.
- Il est actif et intéressé.

Condition : votre bébé boit seulement du lait maternel.

Le papa aussi est important

Les premières semaines sont aussi importantes pour le papa de votre bébé.

Si le papa peut s'occuper de son bébé dès le début, il prend plus vite de l'assurance. Il développe une relation personnelle avec son bébé.

Informations supplémentaires dans le dépliant « Relation père-bébé » : www.allaiter.ch/shop



Pleurer : le langage du bébé

Réagissez chaque fois que votre bébé pleure. Ses pleurs ne veulent pas toujours dire qu'il a faim. Ils peuvent aussi dire : j'ai besoin de présence.

Pour calmer votre bébé, voici comment faire :

- Couchez votre bébé sur votre torse nu.
- Portez votre bébé avec une aide de portage.
- Caressez, massez ou baignez votre bébé.
- Chantez doucement une chanson à votre bébé.

Vous avez tout essayé ? Rien ne fonctionne ? Vous êtes nerveuse et tendue ? Alors couchez votre bébé dans son lit. Calmez-vous.

Vous ne devez jamais frapper ou secouer votre bébé ! Il risque de souffrir du syndrome du bébé secoué. Il pourrait même en mourir.

Avant de passer à l'acte, demandez de l'aide : par exemple à une personne de confiance. Ou téléphonez au numéro d'urgence pour parents (voir page 40).



Les changements de votre corps

Il faut plusieurs mois pour que votre ventre devienne plat après la naissance. Après environ 1 année, vous avez probablement le même poids qu'avant la grossesse.

L'allaitement favorise ce changement corporel. Mais une alimentation saine, l'activité physique et la gymnastique aident également. La gymnastique postnatale renforce les muscles abdominaux et le périnée.

Exercice facile pour le périnée

Faites cet exercice 2 fois par jour :

- Contractez les muscles du périnée (comme si vous vous retenez d'uriner ou retenez un tampon). Maintenez la contraction pendant 10 secondes.
- Relâchez les muscles de votre périnée.
- Répétez l'exercice 10 fois.

Exercice facile pour le ventre

- Rentrez le ventre et maintenez la contraction.
- Relâchez les muscles.
- Répétez cet exercice 20 fois.

Le sport fait aussi du bien aux mamans qui allaitent

- Commencez par la gymnastique postnatale.
- Allez vous promener au moins 30 minutes par jour.
- Allongez chaque jour un peu plus votre balade.
- Dès 6-8 semaines après la naissance, vous pouvez entraîner votre condition physique : vélo, natation, marche rapide, danse.
- Portez un soutien-gorge de sport.
- Allaiter si possible avant l'activité sportive.
- Buvez de l'eau ou des tisanes non sucrées.

À l'extérieur et en déplacement

Vous voulez faire une activité, une sortie ? Emmenez votre bébé avec vous. Sa nourriture est toujours prête et disponible. Portez des vêtements pratiques et confortables : il sera ainsi plus facile d'allaiter à l'extérieur.

On peut allaiter partout. Pour allaiter, cherchez un endroit calme où personne ne fume. Avec l'App **mamamap.ch**, vous trouverez des lieux adaptés pour allaiter.



mamamap.ch

Vous voulez sortir sans votre bébé ? Demandez de l'aide à une personne de confiance.

Vous partez plus de 2 ou 3 heures ? Vous pouvez auparavant tirer ou extraire manuellement votre lait (voir page 13).

Mettez votre lait dans une bouteille ou un gobelet propre avec un couvercle. Stérilisez le gobelet ou la bouteille dans de l'eau bouillante avant de les utiliser.

Lorsque votre bébé a faim, il boit le lait : soit dans un petit gobelet, soit à la cuillère. Ou dans un biberon. Utilisez le biberon seulement si votre bébé est déjà bien habitué à l'allaitement.

Conservation du lait maternel :

- À température ambiante (16-29 °C) :
3-4 heures
- Au frigo (température inférieure à 4 °C) :
3 jours
- Au congélateur (température inférieure
à -17 °C) : 6 mois

Vous pouvez congeler le lait maternel en petites portions. Dégelez ensuite une portion quand vous en avez besoin.

Attention : ne congeler pas le lait maternel une deuxième fois.



Allaiter et travailler

Vous avez une activité professionnelle?
Alors essayez d'avoir un long congé maternité.

Une maman qui travaille peut allaiter ou tirer son lait pendant son travail. Votre employeur doit mettre un espace à votre disposition pour allaiter ou tirer votre lait. Il doit aussi y avoir un frigo pour conserver le lait maternel.

La pause d'allaitement compte comme **temps de travail** pendant la première année de votre enfant. Parlez assez tôt des pauses d'allaitement avec votre employeur.

Consultez une personne qualifiée le plus tôt possible pour vous préparer.

Vous trouverez des informations sur www.allaiter.ch/au_travail
ou par e-mail à contact@allaiter.ch



Ou auprès du SECO (voir page 41).



Difficultés lors de l'allaitement

Au début, l'allaitement peut être plus compliqué et plus douloureux que l'on pense.

Important : n'attendez pas pour demander de l'aide et des conseils.

Adressez-vous à votre sage-femme ou à une consultante en lactation. La caisse-maladie rembourse les visites à domicile de la sage-femme et 3 consultations auprès d'une consultante en lactation. Ce sont des infirmières, des sages-femmes ou des médecins avec une formation complémentaire en allaitement. Vous avez besoin de plus de 3 consultations ? Demandez à votre caisse-maladie si elle paie d'autres consultations en allaitement.

La Leche League offre des conseils gratuits.

Vous trouverez les adresses de personnes qualifiées à la page 40.

Mamelons douloureux

Les premières semaines, les mamelons peuvent être sensibles. Cela arrive souvent. Vos mamelons sont douloureux et irrités depuis plusieurs jours ? Vous avez mal quand vous allaitez ? Alors ce n'est pas normal.

Peut-être que votre bébé n'est pas bien positionné. Ou alors votre bébé ne tète pas efficacement.

N'abandonnez pas tout de suite l'allaitement. Demandez conseil à votre sage-femme ou à une consultante en lactation.

Que faire quand les mamelons sont irrités ?

- Montrez à une sage-femme ou à une consultante en lactation comment vous allaitez.
 - Lavez-vous les mains avant de toucher vos seins.
 - Continuez à allaiter si possible.
 - Allaitez moins longtemps, mais plus souvent. Vous habituez ainsi vos mamelons à l'allaitement.
 - Mettez votre bébé au sein dès qu'il montre les premiers signes. Si vous attendez trop longtemps, votre bébé a trop faim et devient impatient. C'est alors plus difficile de bien le positionner. Allaitez en position inclinée adossée.
 - **Avant l'allaitement**, massez vos seins. Le lait coule mieux et vous avez moins mal lorsque vous mettez votre bébé au sein.
 - Essayez plusieurs positions d'allaitement. Vous ménagez ainsi vos mamelons.
- Pour retirer votre bébé du sein, placez un doigt dans le coin de ses lèvres. L'air peut ainsi passer et le bébé lâche le sein.
 - **Après l'allaitement**, laissez sécher quelques gouttes de lait sur le mamelon. Le lait maternel aide à cicatriser.
 - Utilisez des compresses d'allaitement seulement si c'est nécessaire. Changez souvent les compresses d'allaitement.
 - Si vous avez trop mal lorsque vous allaitez, vous pouvez extraire le lait maternel à la main pendant 1 jour (voir page 13) ou utiliser un tire-lait en adaptant la puissance d'aspiration.
 - Les téterelles (appelées aussi bouts de sein) sont rarement nécessaires. Demandez conseil à une personne qualifiée.

Mycose (muguet)

Vos mamelons démangent ou brûlent ? Vous ressentez une douleur vive quand vous allaitez ? Vous avez peut-être une mycose. On l'appelle aussi muguet. Vous voyez alors peut-être des taches blanches dans la bouche ou sur la langue de votre bébé. Parfois, vous voyez aussi des boutons sur les fesses de votre bébé.

Lavez-vous les mains avec de l'eau et du savon : avant et après l'allaitement, avant et après chaque changement de couche.

Faites bouillir la lolette de votre bébé chaque jour 10 minutes dans l'eau.

Le muguet n'est pas dangereux. Continuez à allaiter si possible. Mais vous avez besoin d'un traitement et votre bébé aussi. Allez voir votre médecin avec le bébé.

Seins durs et douloureux

Vos seins sont durs à un endroit ? Cet endroit vous fait mal quand vous le touchez ? Vous sentez un nœud, une boule sous la peau ? C'est peut-être un engorgement : cela veut dire que le lait dans les canaux lactifères ne peut pas bien s'écouler.

En cas d'engorgement, voilà ce que vous pouvez faire :

- **Avant l'allaitement**, posez un linge chaud et humide sur vos seins. Laissez-le pendant 10 minutes.
- Massez vos seins en faisant des mouvements circulaires.
- Mettez votre bébé au sein. Sa mâchoire inférieure doit si possible pointer vers l'endroit douloureux. Dans cette position, vous pouvez mieux vider les canaux engorgés.
- Allaiter plus souvent, par exemple toutes les 2 heures.
- Commencez la tétée par le sein engorgé.

- **Après l'allaitement**, posez un linge froid et humide sur vos seins. Laissez-le pendant 15-20 minutes.
- Ne portez pas de vêtements trop serrés. Si vous portez votre bébé avec un système de portage, sa tête ne doit pas presser sur votre poitrine.
- Reposez-vous et évitez le stress. Demandez de l'aide pour les tâches ménagères.
- Si vos seins ne vont pas mieux après 24 heures, adressez-vous à une personne qualifiée (voir page 40).

Inflammation du sein

Vos seins sont chauds à un endroit ? La peau est rouge à cet endroit ? Vous vous sentez fatiguée et épuisée ? Vous avez de la fièvre et des maux de tête ? Une inflammation des seins ressemble à une grippe. En plus, vous avez des douleurs aux seins. Si vous présentez ces signes, adressez-vous à une personne qualifiée (voir page 40).

Une inflammation des seins doit être traitée. Important : à partir de ce moment, allaitez souvent, environ toutes les 2 heures. En général, vous pouvez continuer à allaiter, même si votre médecin vous donne des médicaments.

Restez au lit. **Avant l'allaitement**, appliquez un linge chaud sur les seins. **Après l'allaitement**, appliquez un linge froid sur les seins.

Difficultés lors de l'allaitement

Quantité de lait

Votre corps produit peut-être trop de lait par moment. Le problème disparaît souvent après les premières semaines d'allaitement. Votre bébé est peut-être rassasié après le premier sein déjà.

Vous pouvez alors extraire le lait de l'autre sein à la main (voir page 13) ou avec un tire-lait. Ne tirez pas trop de lait. Arrêtez lorsque le sein est détendu, mou. Portez un soutien-gorge confortable.

Votre bébé boit la quantité de lait dont il a besoin. Votre corps produit autant de lait que votre bébé a besoin. Quand votre bébé a très faim, il boit plus souvent et en plus grande quantité. Le sein produit alors plus de lait.

Vous n'êtes pas sûre ? Vous pensez que vous avez trop peu de lait ? Votre enfant ne prend pas suffisamment de poids ? Adressez-vous à une personne qualifiée (voir page 40).



Médicaments

Pendant l'allaitement, vous devez prendre des médicaments ? Dites à votre médecin que vous allaitez.

Alcool

Vous buvez avec plaisir une boisson alcoolisée de temps en temps ? Buvez au maximum 1 décilitre de vin ou 3 décilitres de bière. Très peu d'alcool passe ainsi dans le lait maternel. Cela n'est pas dangereux pour votre bébé.

Café

Vous pouvez boire 2-3 tasses de café ou de thé noir par jour. Attention : trop de café ou de thé noir peuvent rendre votre bébé agité.

Tabac

Une mère fumeuse a souvent moins de lait. Le tabac et la nicotine ne sont pas bons pour le bébé. Il peut s'agiter, vomir ou avoir la diarrhée. Le risque d'allergie ou de maladie respiratoire augmente. Il est important pour votre bébé de grandir sans fumée. Ne fumez pas dans l'appartement. Demandez à tout le monde de ne pas fumer à côté de votre bébé.

Drogues

Les drogues représentent un double risque pour votre bébé :

1. Les drogues passent chez l'enfant par le lait maternel. Elles sont dangereuses pour le bébé.
2. Une mère qui se drogue est moins attentive. Elle s'occupe peut-être moins bien de son bébé.

Vous trouverez plus d'informations sur www.allaiter.ch/faq



Vous êtes devenus parents de jumeaux ? Votre bébé est né par césarienne ? Votre bébé est né prématurément ? Il est malade ou handicapé ?

L'allaitement est possible même dans ces situations particulières. Juste après la naissance, et même plus tard, le contact physique est particulièrement important. Posez votre bébé sur votre torse, peau contre peau. La plupart des hôpitaux et des cliniques encouragent cette pratique. Votre bébé aime la chaleur de votre peau. Il apprend aussi à connaître votre odeur. Votre voix le calme : parlez à votre bébé et chantez-lui des chansons.

Votre bébé prématuré est trop faible pour téter après la naissance ? Alors commencez à tirer votre lait dans les premières 24 heures. Ainsi votre corps produit tout de même du lait. Votre bébé recevra votre lait et pourra apprendre à téter quand il sera prêt.

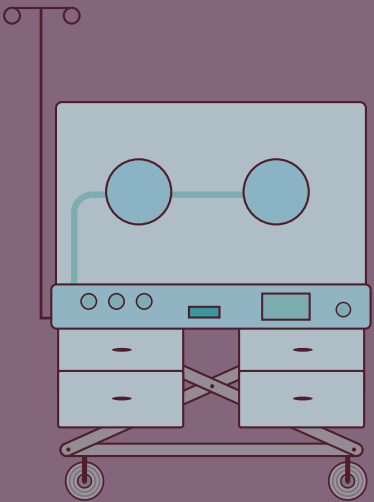
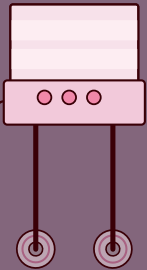
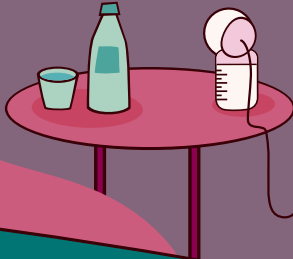
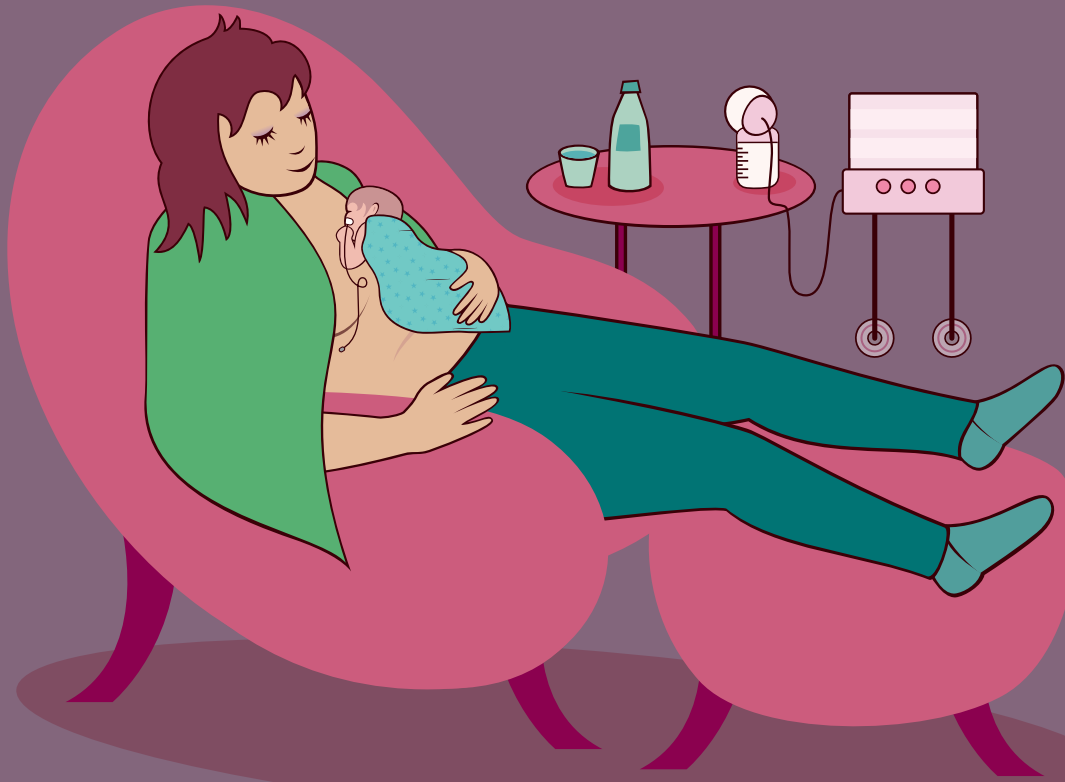
Dans ces situations particulières, vous avez besoin d'un soutien supplémentaire.

Demandez donc l'aide d'une consultante en lactation ou d'une sage-femme.

Passez le plus de temps possible avec votre bébé.

Regardez le film « Allaitement des prématurés » : www.allaiter.ch/premature





Alimentation du petit enfant

Dès l'âge de 5 mois, on peut donner une autre nourriture au bébé, en plus de l'allaitement. Cette nourriture est appelée complément. Le bébé a besoin d'un complément à partir du 7^e mois au plus tard.

Votre bébé commence à s'intéresser à ce que vous mangez. Il tend les bras vers votre assiette.

Continuez à allaiter, même si votre bébé reçoit un complément. Donnez-lui d'abord le lait maternel, et ensuite un peu de complément. Vous pouvez allaiter aussi longtemps que vous et votre bébé le voulez.

Maintenant, votre bébé veut aussi boire de l'eau d'une tasse à bec ou d'un gobelet. Ne lui donnez que des boissons sans sucre.



Complément pour les bébés avec risque d'allergie

Vous ou le père de votre bébé avez une allergie ? Cela augmente le risque que votre bébé développe aussi une allergie plus tard. À partir du 7^e mois donnez-lui quand même un complément. Vous n'êtes pas obligée de supprimer certains aliments.

Vous trouverez plus d'informations dans la brochure « Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge » : www.allaiter.ch/shop

Votre enfant a besoin de bouger

Dès le 7^e mois, les bébés commencent à marcher à quatre pattes sur le sol. Certains bébés apprennent vite, d'autres plus lentement. Les progrès varient d'un enfant à l'autre.

Vous pouvez encourager votre enfant à ramper :

- Faites de la place pour qu'il puisse bouger.
- Posez votre bébé une fois sur le dos et une fois sur le ventre.
- Posez un jouet un peu plus loin.
- Asseyez-vous par terre avec votre bébé.

Ne laissez pas votre bébé trop longtemps dans le transat, le maxi-cosy ou le siège auto. Il ne peut pas bouger et reste trop longtemps dans la même position.

Combien de temps pouvez-vous allaiter ?

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande : allaitez votre enfant jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus longtemps. Durant les 6 premiers mois, donnez uniquement du lait maternel à votre enfant.

En Suisse, les pédiatres recommandent : donnez un complément à votre bébé pour la première fois dès le 5^e mois au plus tôt, et dès le 7^e mois au plus tard. La poursuite de l'allaitement est recommandée tant que vous et votre bébé le voulez.

Vous voulez arrêter d'allaiter ? Réfléchissez d'abord si vous voulez vraiment sevrer complètement. Si c'est le cas, arrêtez lentement : donnez le sein à votre bébé uniquement quand il le réclame. L'allaitement s'arrêtera lentement.

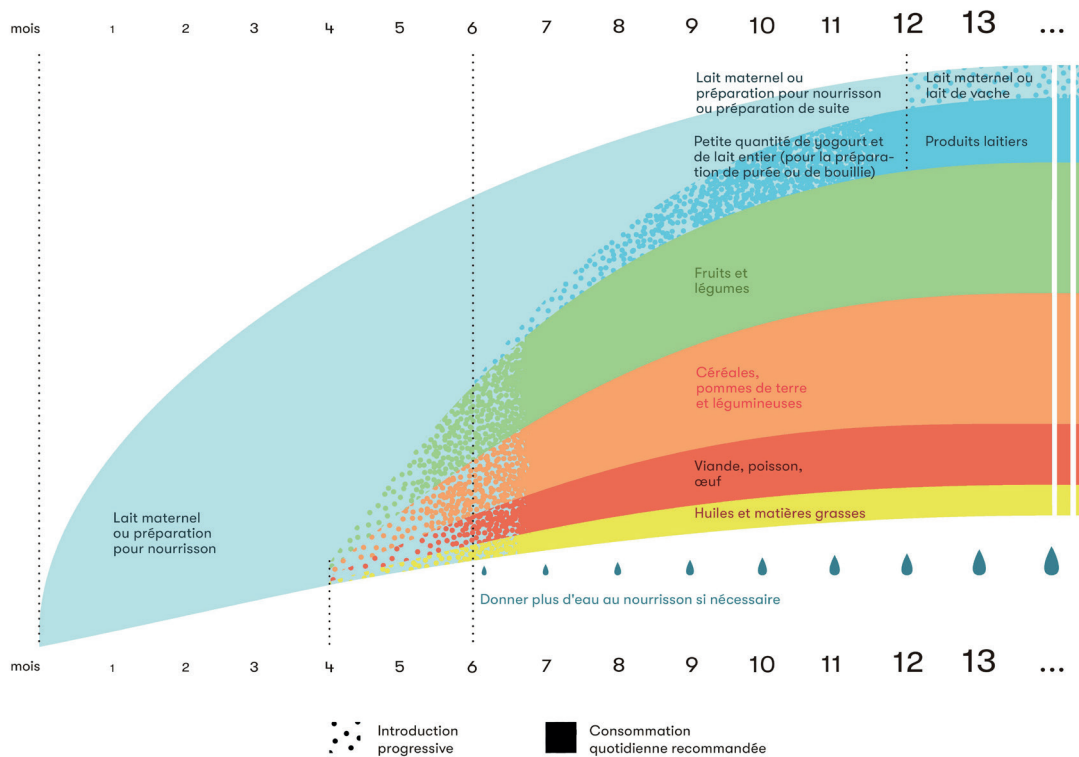
Vous n'êtes pas sûre ? Vous avez des questions sur l'allaitement ? Alors adressez-vous à une personne qualifiée (voir page 40).

Si vous n'allaitiez pas

Les laits artificiels pour nourrissons et le biberon permettent aussi à votre bébé de grandir en bonne santé. Les laits artificiels pour nourrissons apportent à votre bébé ce qu'il lui faut.

Le lien avec votre bébé se renforce aussi quand vous lui donnez le biberon. Le bébé sent votre chaleur et votre amour. Regardez votre bébé dans les yeux. Parlez-lui doucement. Choisissez toujours un endroit tranquille et prenez votre temps.

Introduction des aliments chez le nourrisson



Vous avez des questions sur l'allaitement ? Prenez contact avec une personne qualifiée. La caisse-maladie paie 3 consultations en allaitement. La Leche League et les consultations parents-enfants offrent des consultations gratuites.

Vous trouvez ici toutes les informations et adresses utiles dans votre région :

Consultantes en lactation et allaitement maternel

Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel (ASCL)

Tél. 077 533 97 01

office@stillen.ch, www.stillen.ch

Sages-femmes

Fédération suisse des sages-femmes (FSSF)

Tél. 031 332 63 40

info@sage-femme.ch, www.sage-femme.ch

Votre médecin



Animatrices La Leche League

La Leche League Suisse (LLL CH)

Tél. 044 940 10 12

info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

Infirmières et infirmiers

www.curacasa.ch/find

Consultations parents-enfants

Association des consultations parents-enfants

Tél. 062 511 20 11

info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

Numéro d'appel d'urgence pour les parents 0848 35 45 55

Soutien et conseil 24 heures sur 24

Informations sur internet

www.allaiter.ch

Informations sur l'allaitement

www.allaiter.ch/courtmetrage

Court métrage « Breast is best »

www.mamamap.ch

L'App montre les lieux d'allaitement publics.

www.swissmom.ch

Informations sur la grossesse et les enfants

www.swiss-paediatrics.org

Informations sur la santé

www.paprica.ch

Promotion de l'activité physique

www.promotionsante.ch

Conseils sur l'alimentation et l'activité physique

www.hepa.ch

Informations et conseils sur l'activité physique

www.seco.admin.ch

Informations sur la maternité

www.unicef.ch

Liste des Hôpitaux Amis des Bébés

www.postpartale-depression.ch

Informations et soutien

Nous recommandons les livres suivants sur l'allaitement :

- **L'art de l'allaitement maternel** : La Leche League Suisse, case postale 197, 8053 Zurich
- **Sérénité, amour et lait maternel** : La Leche League Suisse, case postale 197, 8053 Zurich
- **Nouveaux horizons – L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée** : Kati Rickenbach et Verena Marchand, Careum Verlag, Zurich
- **Traité sur l'allaitement maternel** : La Leche League Suisse, case postale 197, 8053 Zurich

D'autres livres sont disponibles sur la boutique en ligne de www.lalecheleague.ch

Promotion allaitement maternel Suisse

Promotion allaitement maternel Suisse est un service d'information public. Ce service veut que l'allaitement soit encouragé par la loi et soutenu par toutes les personnes : spécialistes, médecins, politiciennes, politiciens et parents. Promotion allaitement maternel Suisse est financé par le gouvernement suisse, les cantons et des associations de santé.

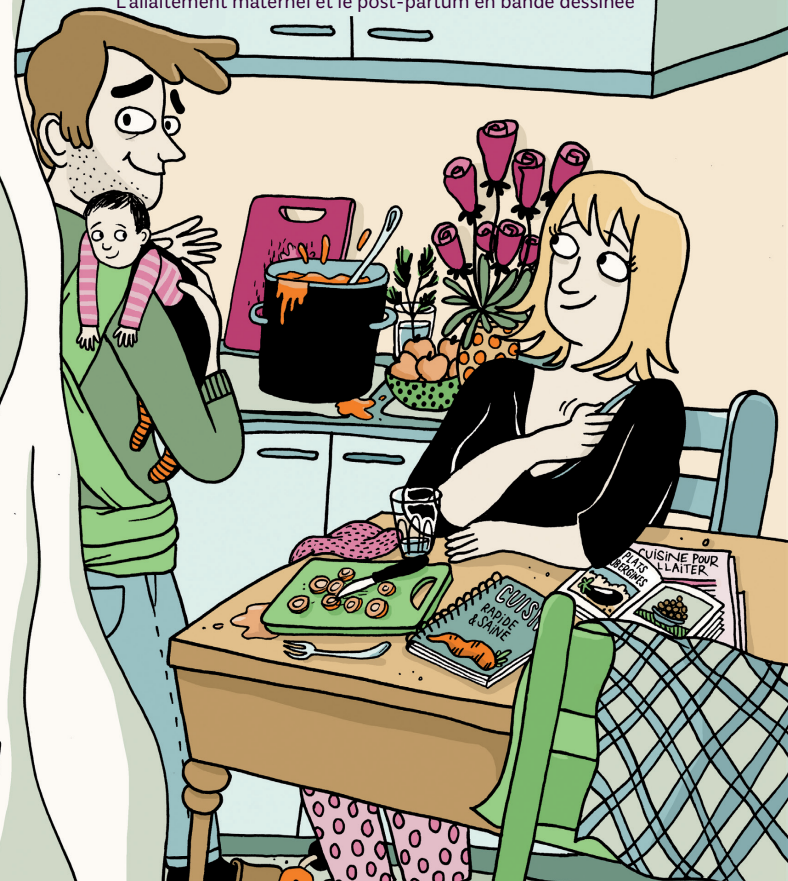
Les organisations suivantes soutiennent Promotion allaitement maternel Suisse :

- Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel (ASCL)
- Association suisse des consultations parents-enfants
- Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)
- Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI)
- Comité pour l'UNICEF Suisse et Liechtenstein
- Croix-Rouge suisse (CRS)
- Fédération des médecins suisses (FMH)
- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF)
- gynécologie suisse (SGGG)
- La Leche League Suisse (LLL CH)
- Office fédéral de la santé publique (OFSP)
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
- pédiatrie suisse
- Promotion Santé Suisse
- Santé publique Suisse

Kati Rickenbach

Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée



Départ pour une vie avec bébé

La naissance d'un enfant marque le départ pour un voyage passionnant et riche en nouvelles expériences – surtout s'il s'agit de la première fois. La bande dessinée « Nouveaux horizons » décrit le parcours des jeunes parents Louise et Tom de la naissance de leur fille Anne en passant par les diverses phases du post-partum jusqu'à la gestion d'un quotidien qui a beaucoup changé. Avec humour et sensibilité, l'illustratrice Kati Rickenbach montre toute la palette des situations typiques dans cette période de vie extraordinaire, ses moments de joie, de préoccupations et d'incertitudes. Accompagné d'une brochure rassemblant des informations utiles sur l'allaitement et le post-partum, « Nouveaux horizons » offre non seulement une lecture divertissante mais aussi une aide précieuse pour s'adapter à la vie avec bébé.

« Une référence pratique de qualité pour conseiller les mamans qui allaitent. »

Dr med. Nicole Pellaud, présidente de la Société Suisse de Pédiatrie

« Cette bande dessinée aborde le sujet de l'allaitement d'une manière unique et moderne. Hautement recommandable. »

Sabrina Ramsauer, présidente de l'Association suisse des consultantes en lactation IBCLC

« La source d'informations idéale pour la jeune famille. »

Dr Franziska Krähenmann, gynécologue, consultante en lactation IBCLC, Hôpital universitaire de Zurich

« Tout ce qu'il faut savoir et maints conseils pratiques au sujet de l'allaitement sont présentés de manière compréhensible et amusante. »

Norina Wihler, présidente de La Leche League Suisse

« Une aide précieuse et amusante pour les mères qui allaitent et les jeunes pères. Racontée avec humour et sensibilité, l'histoire est instructive et proche de la vie quotidienne. »

Barbara Stocker Kalberer, sage-femme MSc, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes

« Même pour une mère de trois enfants, cette bande dessinée est informative et passionnante. Les faits qu'elle présente correspondent exactement à la réalité. »

Yvonne Wolfer, mère de trois enfants

Plus d'informations ainsi que des images se trouvent sur www.allaiter.ch/bd
Pour commander: www.allaiter/shop

Un grand merci

Cette brochure a été réalisée avec le soutien de :



krebsliga
ligue contre le cancer
lega contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Cantons : AG, AR, BE, BL, BS, FR, GL, GR, JU, NW, OW,
SG, SH, SO, SZ, TG, TI, UR, VD, ZH

Nouvelle édition remaniée avec l'aimable soutien
financier du canton d'Argovie.

Impressum

Éditeur : Promotion allaitement maternel Suisse
Schwarztorstrasse 87, 3007 Berne
Tél. 031 381 49 66, contact@allaiter.ch

Supervision scientifique : Commission scientifique
de Promotion allaitement maternel Suisse

Adresse de commande : www.allaiter.ch/shop

© 2023 Brochure et texte : Promotion allaitement
maternel Suisse

© 2023 Conception et images : Judith Zaugg

Allaiter – pour bien démarrer dans la vie

www.allaiter.ch/shop

français, allemand, italien, anglais, albanais, arabe, bosniaque/croate/serbe, espagnol, portugais, tamoul, tigrinya, turc
Französisch, Deutsch, Italienisch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bosnisch/Kroatisch/Serbisch, Portugiesisch, Spanisch, Tamil, Tigrinya, Türkisch
francese, tedesco, italiano, inglese, albanese, arabo, bosniaco/croato/serbo, portoghese, spagnolo, tamil, tigrino, turco



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera

Promotion allaitement maternel Suisse | Schwarztorstrasse 87 | CH-3007 Berne | Tél. +41 (0)31 381 49 66 | www.allaiter.ch | contact@allaiter.ch