



Avec le soutien de **NUK**

L'ALLAITEMENT MATERNEL

pour vous parents

On vous
guide !





Préambule

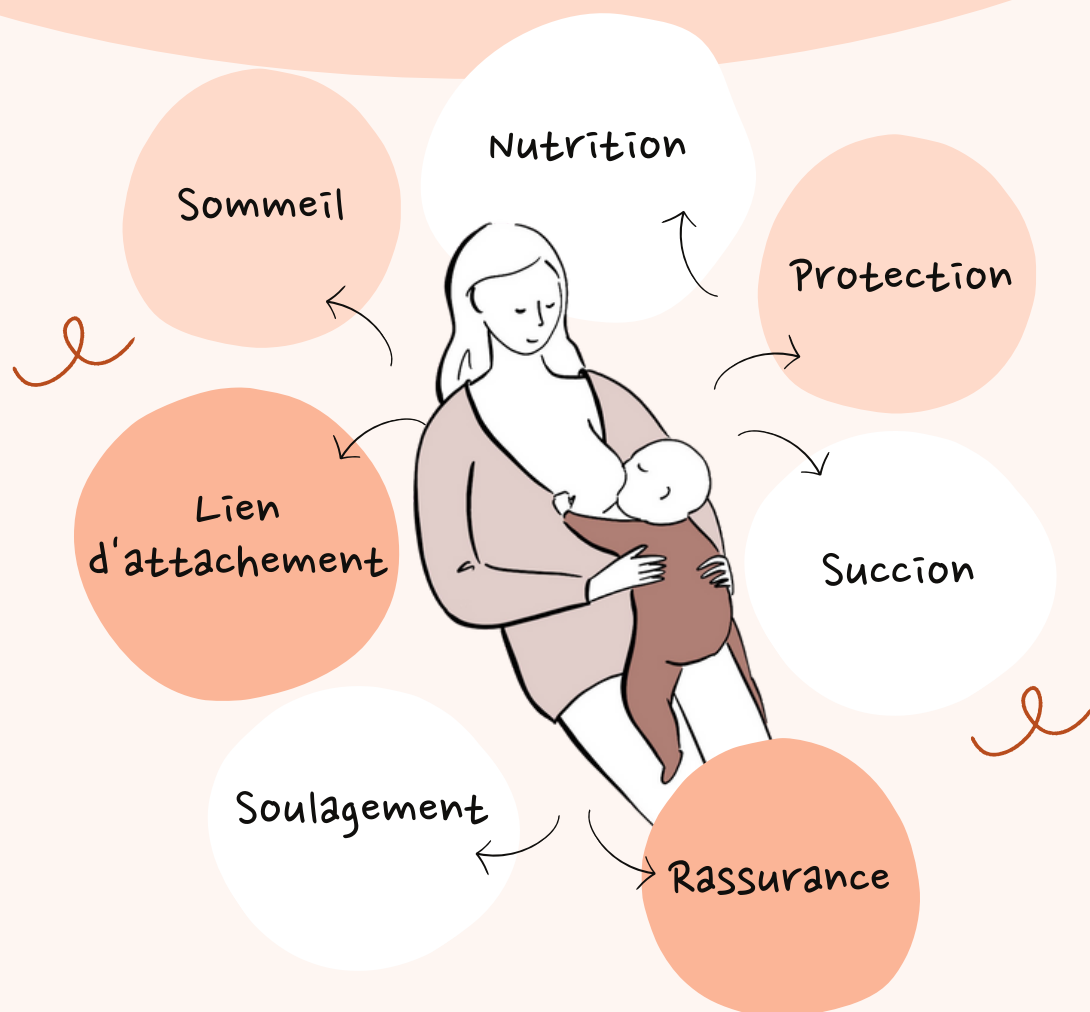
Les bienfaits de l'allaitement maternel ne sont plus à démontrer. Ce que l'on oublie en revanche bien souvent de préciser c'est à quel point les mamans allaitantes ont besoin d'être soutenues et encouragées dans cette aventure lactée.

Se renseigner et disposer des informations nécessaires est un bon départ pour la débuter et la vivre le plus sereinement possible. Voici donc quelques éléments essentiels à avoir à l'esprit pour une meilleure compréhension de ce que vous allez vivre.

L'allaitement maternel en quelques mots

L'allaitement maternel est une manière naturelle de nourrir votre bébé, offrant des bienfaits inégalés en termes de nutrition, d'immunité et de lien émotionnel. Il est recommandé par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme mode d'alimentation exclusif pendant les six premiers mois de la vie, puis en complément d'autres aliments jusqu'à deux ans, voire plus, selon les besoins de votre enfant et vos souhaits.

Nourrir son enfant au sein est plus qu'un acte de nutrition : c'est un moment privilégié où le bébé et la maman tissent un lien fort. Le lait maternel, unique et évolutif, s'adapte aux besoins changeants de l'enfant, tout en le protégeant contre de nombreuses infections.





Vos questions récurrentes

“comment choisir entre allaitement ou biberon, je suis perdue !”

Allaitement ou biberon ?

Choisir d'allaiter est une décision personnelle, influencée par différents facteurs : conseils médicaux, préférences familiales, désir profond ou encore le style de vie. Il est important que ce choix soit éclairé et respecté, quelle que soit votre décision finale. Certains parents choisissent d'allaiter pour les bienfaits santé du lait maternel, d'autres pour la proximité qu'il procure. D'autres encore, pour diverses raisons, préfèrent nourrir leur bébé au biberon ou optent pour un allaitement mixte.

L'essentiel est que vous puissiez vous sentir soutenue dans votre choix et que vous trouviez les informations nécessaires pour prendre la meilleure décision pour votre bébé et vous-même.





L'allaitement, c'est naturel... mais pas inné

Même si allaiter semble naturel, il est important de savoir que cela peut demander un peu de pratique. Chaque mère et chaque bébé sont différents, et l'apprentissage de l'allaitement peut parfois être un défi au début. Avoir des attentes réalistes et être prête à traverser des moments d'adaptation peut aider à rendre l'expérience plus agréable. Ne vous découragez pas si cela ne fonctionne pas parfaitement dès le premier jour.

Il est donc essentiel d'en parler avant pour mieux se préparer

Discuter de l'allaitement avant l'arrivée de votre bébé permet de mieux comprendre les défis, les besoins et les outils nécessaires pour une expérience réussie. Informez-vous, participez à des ateliers prénataux, posez des questions à votre sage-femme ou à d'autres professionnels de santé. Plus vous vous préparez en amont, plus vous vous sentirez confiante le moment venu.

La physiologie de la lactation

La lactation est le processus par lequel le corps produit du lait pour nourrir votre bébé.

D'un point de vue anatomique et physiologique, tout se prépare dès la grossesse et même avant. En fin de grossesse, les seins commencent même à produire du colostrum.

A la naissance de votre bébé, la succion stimule la libération d'hormones (comme l'ocytocine et la prolactine) qui déclenchent la production de lait. Il est bon de savoir que votre corps fabrique du lait en fonction de la demande : plus vous allaitez, plus vous produisez de lait!

3 types de lait vont se succéder :

- 1 • Le colostrum, souvent appelé "or liquide". Bien que produit en petite quantité, il est extrêmement riche en nutriments et en anticorps, offrant une protection essentielle au nouveau-né.
- 2 • 2 à 5 jours après l'accouchement, la montée de lait survient, marquant le passage du colostrum à un lait de transition dont les quantités augmentent progressivement. Les seins sont alors plus tendus et sensibles, signes de l'intense activité qui s'y produit.
- 3 • Au bout de quelques semaines, le lait devient « mature », et s'adaptera progressivement, en quantité et qualité aux besoins de votre bébé.

LA rencontre

A la naissance de votre bébé, votre corps est prêt pour l'allaitement. Par un jeu d'hormone bien orchestré le colostrum est prêt à venir nourrir votre nouveau-né.

Un contact précoce en peau à peau et la disponibilité du sein ... et votre bébé, qui s'est bien entraîné durant la grossesse, va pouvoir commencer à téter. Ce qui enclenchera immédiatement la production et l'éjection du lait.

Même si votre bébé risque d'être fatigué par sa naissance, il est important de le garder au plus près de vous afin de lui permettre de téter dès qu'il sera prêt. Cela favorisera la montée laiteuse et facilitera la mise en route de votre allaitement.

La composition du lait maternel

Le lait maternel est une substance vivante, dont la composition évolue au fil des tétées et du temps pour répondre aux besoins spécifiques du bébé.



Il contient :

- de l'eau pour l'hydratation
- des protéines, glucides et lipides permettant la croissance, le stockage d'énergie et le développement cérébral
- des vitamines et minéraux,
- des anticorps, antivirus, antiparasites et antiallergènes
- facteurs de croissance, Enzymes, Hormones, Pré et probiotique

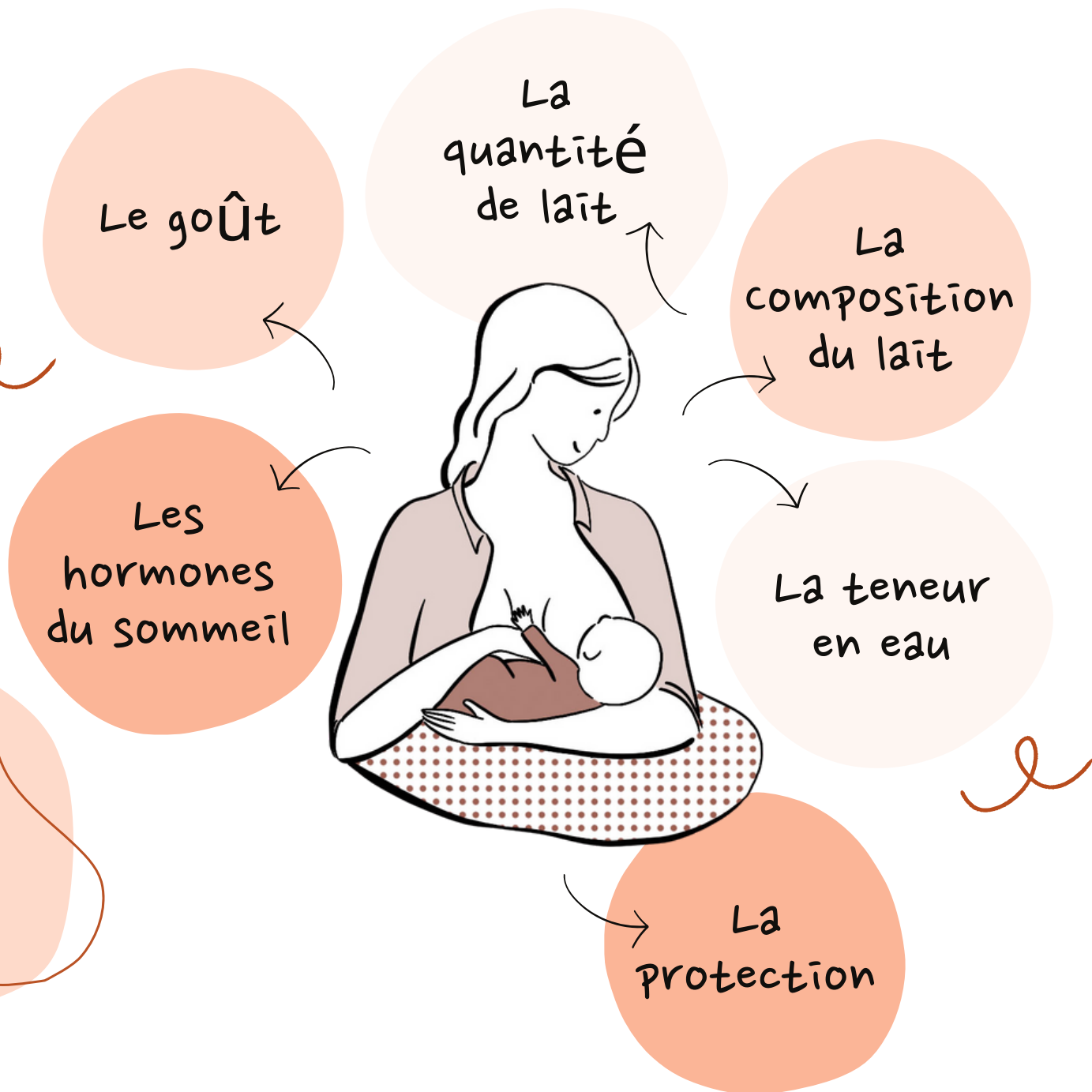
La composition varie

Au cours de la
tétée

Au cours de la
journée

Au cours des
semaines et des mois

L'adaptabilité du lait maternel



Les positions d'allaitement

Une bonne installation est primordiale pour un allaitement serein. Prenez le temps de trouver une position confortable pour vous et pour votre bébé. Que vous soyez assise ou allongée, assurez-vous d'avoir le dos bien soutenu et d'éviter les tensions dans le dos, les bras, la nuque. L'utilisation de coussins d'allaitement peut aussi faciliter le maintien. Se sentir à l'aise aide à éviter les douleurs physiques et permet un allaitement plus relaxant.

Il existe plusieurs positions pour allaiter, et il est important de trouver celle qui vous met, vous et votre bébé, le plus à l'aise. Parmi les plus courantes, on trouve :



Position en berceau



Position allongée

idéale pour la nuit ou après une césarienne



Position en ballon de rugby

souvent conseillée pour les mamans ayant des jumeaux

Quelle que soit la position, l'essentiel est que votre bébé soit bien positionné, son ventre contre le vôtre, pour une prise du sein efficace et confortable.



Vos questions récurrentes
“comment savoir qu’il faut mettre
bébé au sein ?”

Pourquoi allaiter à la demande ?

Allaiter à la demande, c'est répondre aux besoins de votre bébé, qu'ils soient alimentaires ou de confort. Contrairement aux idées reçues, il n'y a pas d'horaires fixes pour l'allaitement, surtout dans les premiers mois. La fréquence des tétées peut varier d'un jour à l'autre, et c'est tout à fait normal. En allaitant à la demande, vous gardez que votre bébé reçoit le lait dont il a besoin pour grandir et vous soutenez la production de lait.

Comment savoir qu’il faut mettre bébé au sein ?

Les signes que votre bébé a faim incluent des mouvements de succion, des mains portées à la bouche, ou encore des mouvements de recherche du sein. Il est important de réagir à ces signaux avant que le bébé ne pleure, ce qui est souvent un signe tardif de faim.

Parfois, le besoin de mise au sein peut venir de vous. En effet seins tendus, fuites de laits peuvent signifier que vous avez besoin que votre bébé boive. Cela permet d'éviter la stagnation de lait et limite les risques d'engorgement.



Les périodes de pointe (ou pics de croissance)

Durant l'allaitement, votre bébé traversera **plusieurs périodes** où il réclamera à téter beaucoup plus souvent. Ces phases peuvent être déroutantes pour vous mais elles sont tout à fait **normales**. En **augmentant la fréquence des tétées**, votre bébé stimule votre production de lait pour l'adapter à ses besoins croissants. Ces **périodes sont temporaires**, et votre corps s'ajustera rapidement.

Être à l'écoute de votre bébé

Chaque bébé est **unique** et possède **son propre rythme**. Être attentive aux **signaux de votre bébé** – qu'il ait faim, sommeil, ou besoin de réconfort – est essentiel pour répondre à ses besoins. En **observant attentivement** ses gestes et réactions, vous apprendrez rapidement à reconnaître les moments où il a besoin de téter, de câlins, ou simplement de dormir.



Comment savoir si mon bébé boit bien/assez ?

Un bébé qui boit bien montre généralement des signes de satiété après la tétée, comme des périodes de sommeil, un comportement calme et des couches bien mouillées (au moins 6 par jour) et des selles régulières.

Enfin, une prise de poids harmonieuse est aussi un bon indicateur que votre bébé reçoit suffisamment de calories pour grandir. Attention cependant à ne pas peser trop souvent votre bébé. En effet la prise de poids n'est pas linéaire, ce qui peut être anxiogène durant les premières semaines d'allaitement. Si les signes décrits plus haut sont rassurants, peser votre bébé 1 fois par mois sera suffisant.

Si vous pensez que votre bébé ne boit pas suffisamment, vous pouvez lui donner un petit coup de pouce :

- 1 • Mettez-le au sein plus fréquemment. Grâce au réflexe de succion, un nouveau-né peut téter, même pendant son sommeil. Déposer quelques gouttes de lait sur ses lèvres pour l'encourager à boire.
- 2 • Stimulez-le légèrement durant la tétée pour éviter qu'il ne s'endorme trop vite.
- 3 • Pratiquez la compression mammaire durant la tétée pour augmenter l'apport en lait.

Les aides à la lactation

Certaines mamans peuvent rencontrer des difficultés à maintenir une bonne production de lait. Pour y faire face, plusieurs solutions peuvent aider, comme :

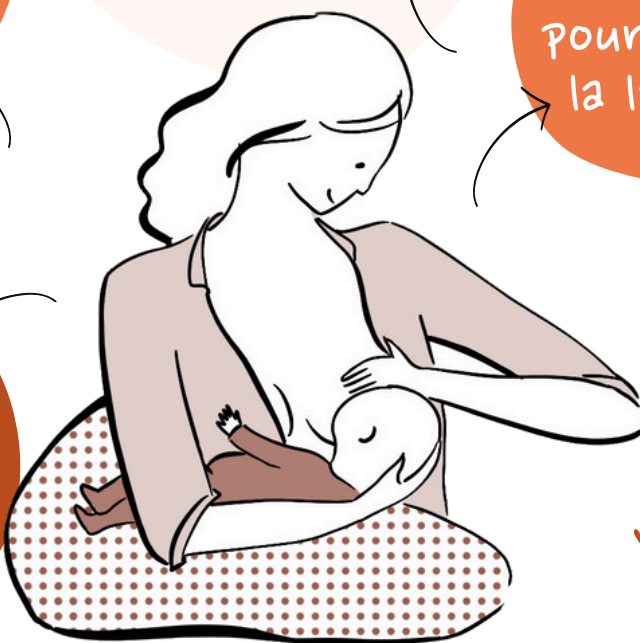
Les séances
de peau à
peau avec
bébé

Ocytocine ++

Les tétées +
fréquentes

L'utilisation
de tire-lait
pour stimuler
la lactation

Les tisanes
galactogènes



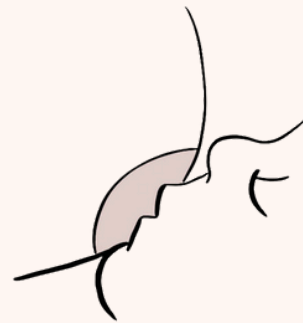
A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved top, is sitting at a wooden table. She is holding a small, round, golden-brown snack in her right hand and looking off to the side. On the table in front of her is a small white plate with a yellow pattern, containing more of these snacks. The background is a blurred indoor setting with a bookshelf and a white desk.

Alimentation de la femme allaitante

Pendant l'allaitement, il est important de suivre une **alimentation variée et équilibrée**. Il n'y a pas de régime spécifique à adopter. Mais il est conseillé de **consommer suffisamment de calories et de boire beaucoup d'eau** pour faire face aux dépenses supplémentaires engendrées par la production de lait. C'est également une manière de garantir votre santé et une énergie suffisante pour vous occuper de votre bébé.

En revanche, les aliments que vous mangez peuvent avoir un **effet sur le système digestif encore immature de votre bébé**. Si vous constatez une sensibilité ou un inconfort certains aliments irritants seront peut-être à éviter quelques temps.

Les soucis de l'allaitement



Les débuts de l'allaitement peuvent être marqués par des difficultés : crevasses, engorgements, mastites ou douleurs.

Aussi, l'accompagnement durant l'allaitement est un soutien précieux. Que ce soit un professionnel de santé, une consultante en lactation, ou d'autres mamans allaitantes, vous entourer de personnes compétentes peut rendre l'expérience plus sereine. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous avez des questions ou des doutes, il est normal de ne pas tout savoir dès le départ. Ensemble, vous trouverez les réponses et solutions adaptées.

Le matériel de l'allaitement

Parmi le matériel qui peut vous être utile pour faciliter l'allaitement, on trouve :

TO DO LIST

- ✓ des coussinets d'allaitement pour éviter les fuites
- ✓ une crème pour mamelons en cas de crevasses
- ✓ un soutien-gorge qui ne comprime pas la poitrine
- ✓ un coussin d'allaitement pour une installation confortable lors des tétées
- ✓ un tire-lait

Un ou des allaitements ?

Il existe autant de façons d'allaiter que de mamans et de bébés. Allaitement exclusif, allaitement mixte, tire-allaitement... L'idéal est de trouver le mode d'allaitement qui soit en accord avec vos désirs et les besoins de votre bébé.

La place du co-parent

L'allaitement est un moment privilégié entre la mère et l'enfant, mais cela ne signifie pas que le co-parent n'a pas un rôle important à jouer. Il peut offrir un soutien précieux en aidant à créer un environnement calme et propice à l'allaitement, en prenant soin de la mère, ou en participant activement aux soins du bébé (change, bain, portage, etc.). Ce soutien est essentiel pour que l'allaitement se passe dans les meilleures conditions. Il est également le garant d'un lien fort entre votre bébé et votre partenaire.



Et parfois, tout ne se passe pas comme prévu

Il est essentiel de se rappeler que l'allaitement ne suit pas toujours un parcours linéaire. Certaines mamans rencontrent des défis inattendus qui les amènent à ajuster leur plan d'allaitement. Il n'y a pas de honte à chercher des alternatives ou à combiner différentes solutions pour nourrir votre bébé. L'important est de rester bienveillant envers vous-même et d'accepter que chaque parcours d'allaitement est unique.

La reprise du travail

Reprendre le travail ne signifie pas obligatoirement que vous devez arrêter d'allaiter. Plusieurs options s'offrent à vous, auxquelles il peut être intéressant de réfléchir avant votre reprise. Tirer votre lait pour le donner à votre bébé en votre absence, opter pour un allaitement mixte, allaiter quand vous retrouvez votre bébé... Autant de solutions qui pourront vous aider à concilier allaitement et vie professionnelle.

Discutez avec votre employeur des possibilités d'aménagement (temps de pause pour tirer le lait, espace dédié) afin de poursuivre l'allaitement si tel est votre souhait.

Allaitement et modes de garde

Si vous confiez votre bébé à une assistante maternelle ou une crèche, il est tout à fait possible de continuer l'allaitement. Vous pouvez préparer des biberons de lait maternel tiré pour que votre enfant soit nourri pendant vos heures de travail. Prenez le temps d'en discuter pour envisager la meilleure organisation possible.



Donner votre lait en votre absence

1 Allaitement et biberon

Passer au biberon tout en continuant à allaiter est possible avec l'allaitement mixte. Néanmoins, il est recommandé d'attendre que l'allaitement soit bien installé avant d'introduire le biberon. Enfin, adoptez une position qui permette à votre bébé de boire de la manière la plus physiologique possible.

2 Donner le lait maternel autrement

En cas de prématurité, fatigue ou maladie, un bébé peut rencontrer des difficultés à téter. Dans ce cas, il pourra être nécessaire de trouver une autre façon de lui donner votre lait. Biberon, cuillère, tasse, seringue... autant de moyens qui pourront l'aider à boire. Cela peut être temporaire, jusqu'à ce que votre bébé soit prêt à revenir au sein.

3 Conservation du lait maternel

Le lait maternel peut être conservé au réfrigérateur pendant 4 jours ou congelé jusqu'à 6 mois. Il est important d'utiliser des contenants propres et hermétiques, et de bien étiqueter les dates de tirage pour assurer la santé de votre bébé.

Le sevrage, si vous voulez, quand vous voulez !

Le sevrage peut être à votre initiative ou à celle de votre bébé, progressif ou plus ou moins soudain, au moment où vous l'avez décidé ou en réponse à une situations particulière... Il n'y a pas de meilleur moment, l'idéal est de le faire en douceur et au moment où vous et votre enfant serez prêt. A noter toutefois que le sevrage progressif permettra à votre corps de s'adapter en réduisant progressivement votre production de lait.

Le petit mot de la fin !

L'allaitement est une aventure unique, riche en moments d'intimité et en bienfaits pour vous et votre bébé. Il n'est pas toujours facile, mais avec le bon accompagnement, de la patience et de la bienveillance envers vous-même, vous pourrez surmonter les difficultés.

Rappelez-vous que chaque goutte de lait est précieuse et que chaque allaitement est une réussite. Faites-vous confiance, écoutez votre corps et celui de votre bébé, et n'hésitez pas à demander de l'aide lorsque cela est nécessaire.

Ce livret est là pour vous accompagner avec bienveillance et vous rappeler que vous n'êtes jamais seule dans cette aventure.

Vous êtes déjà une merveilleuse maman !

Retrouvez tous nos contenus sur notre application All in Family et sur notre site :



www.eveiletconseil.fr

