

## L'ALLAITEMENT MATERNEL : LES 10 RÈGLES D'OR

.....  
Le lait maternel est un aliment de qualité pour l'enfant même si l'allaitement reste un acte volontaire.

Il nécessite cependant parfois encouragements et conseils.

Les secrets de la réussite de l'allaitement s'appuient sur quelques règles :

- 1 • Le désir et la motivation de la mère
- 2 • Une première mise au sein en salle de naissance
- 3 • Des tétées aux signes d'éveil
- 4 • Une bonne position du bébé pendant la tétée : ventre du bébé contre ventre de la mère
- 5 • Garder son enfant auprès de soi jour et nuit si possible
- 6 • Éviter les biberons de préparation pour nourrissons (sauf prescription médicale)
- 7 • Éviter les bouts de sein et les sucettes
- 8 • Inutile de peser le bébé avant et après chaque tétée
- 9 • Une bonne hygiène de vie de la mère : repos, alimentation variée et boissons sans alcool
- 10 • Vivre l'allaitement à l'écoute, à l'observation, et au rythme du bébé

**Faites-vous confiance**

**Ne restez pas avec vos questions...**

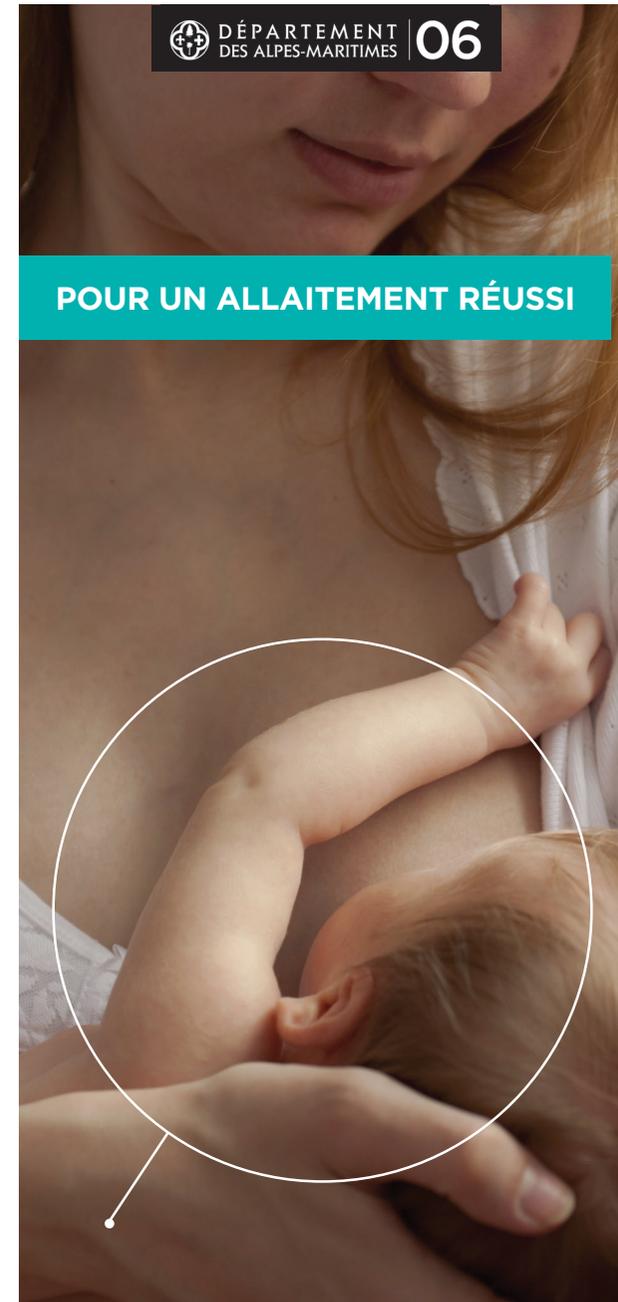
**Des réponses précoces et une bonne information à toutes les étapes de votre projet sont les garants d'un allaitement réussi.**

**Point INFO :**  
**[www.departement06.fr](http://www.departement06.fr)**

Département des Alpes-Maritimes  
Service départemental  
de Protection Maternelle et Infantile

Tél. 04 97 18 66 36

**POUR UN ALLAITEMENT RÉUSSI**



**LE PERSONNEL DES CENTRES DE PROTECTION  
MATERNELLE ET INFANTILE  
VOUS AIDE DANS VOTRE CHOIX**



## FAIRE VOTRE CHOIX LIBREMENT

C'est avant la naissance que vous pourrez poser toutes les questions sur l'alimentation du bébé.

Lors des consultations prénatales, des préparations à la naissance, de la visite à la maternité, vous pouvez vous informer sur l'allaitement maternel auprès des professionnels de santé.

Vous pouvez également rencontrer l'équipe de protection maternelle et infantile dans les centres situés à proximité de votre domicile, bénéficier d'un entretien individuel ou participer à des groupes de réflexion et d'échanges où sont accueillis les parents et futurs parents.



## FAITES LE POINT SUR VOS CONNAISSANCES

### • Pourquoi allaiter et combien de temps ?

Le lait de femme est le lait spécifique du petit de l'homme. Sa qualité et sa quantité sont adaptées au besoin de l'enfant. Allaiter un peu... beaucoup... aussi longtemps que vous et le bébé le souhaitez. De toute façon, quelle qu'en soit la durée, allaiter est toujours bénéfique à la santé de la mère et de l'enfant.

### • Pourquoi une tétée d'accueil peut être proposée en salle de naissance ?

Au moment de l'accouchement le choix n'est pas toujours définitif. Faire seulement le don de colostrum qui est riche en antibactériens, antiviraux, protéines est possible. Il aidera le bébé à son adaptation néonatale et facilitera l'émission du méconium. La quantité est toujours suffisante et adaptée aux besoins du bébé en attendant la montée de lait.

### • Une femme qui accouche par césarienne peut-elle allaiter ?

Dès la naissance du bébé, même après une césarienne, l'allaitement au sein est possible. La mère doit cependant être aidée pour les premières mises au sein.



### • L'allaitement abîme-t-il les seins ?

C'est la variation rapide du volume des seins pendant la grossesse ou leur engorgement soudain qui les abîme. Un allaitement bien conduit permet de respecter l'équilibre hormonal et la glande mammaire.

### • Allaiter peut-il être douloureux ?

Une sensibilité les premiers jours est normale, elle est d'origine hormonale. Si le bébé est bien positionné et qu'une douleur persiste, demandez de l'aide.

### • Allaiter fatigue-t-il la mère ?

La grossesse et l'accouchement sont fatigants. Aussi de retour à la maison, le repos dans la journée est nécessaire. Que ce soit le sein ou le biberon, l'arrivée du bébé occasionne des changements de la vie familiale. Les nuits sont écourtées et sont la cause de la fatigue.

### • Un bébé nourri au sein fait-il ses nuits plus tard qu'un bébé nourri au biberon ?

Chaque bébé est différent. Quel que soit le mode d'alimentation, la durée du repos nocturne du bébé dépend de son environnement et du rythme de son développement.

### • Donner un biberon est-il plus rapide que de donner le sein ?

La durée de la tétée au sein comme au biberon dépend de chaque enfant. Les repas sont des moments d'échanges privilégiés qui nécessitent une ambiance calme et une disponibilité du parent pour que l'enfant prenne le temps de se nourrir.

### • Les enfants nourris au sein ont-ils toujours « la diarrhée » ?

Le lait maternel est digéré plus vite et de manière plus complète donc les selles d'un enfant nourri au sein sont souvent liquides, ceci est normal, ce n'est donc pas de la diarrhée.

### • Peut-on vivre une sexualité pendant l'allaitement ?

Une femme qui allaite peut vivre pleinement sa sexualité.

### • Peut-on prendre une contraception pendant l'allaitement ?

Une contraception adaptée peut vous être prescrite si vous le souhaitez par le médecin ou la sage-femme.

### • Quelle est la place du père ?

Choisir l'allaitement est une décision de couple. Le père participe au bon déroulement de l'allaitement et à l'épanouissement de l'enfant par l'aide et le soutien apportés lors des changes, toilette, bain, sorties, gestion des pleurs, des tétées, des moments de câlins...

### • Continuer à allaiter est-il possible lors de la reprise du travail ?

La loi prévoit des aménagements pour les femmes qui continuent à allaiter en travaillant. Certaines mères choisissent d'allaiter chaque fois qu'elles sont avec leur bébé, d'autres tirent leur lait sur le lieu de travail. Les professionnels des crèches ou les assistants maternels acceptent de donner le lait maternel conformément aux recommandations en vigueur pour le recueil, la conservation et le transport du lait maternel.



## VOTRE BÉBÉ EST NÉ...

Après la naissance et dès le retour à la maison, n'hésitez pas à contacter l'équipe de protection maternelle et infantile pour tout complément d'information. Un accompagnement et soutien peuvent vous aider à trouver des solutions. Une puéricultrice ou une sage-femme pourra vous rendre visite à votre domicile en fonction de votre demande et de vos besoins.

Des rencontres parents-enfants sont organisées également dans certains centres de PMI où vous pourrez dialoguer et partager votre expérience avec d'autres parents.