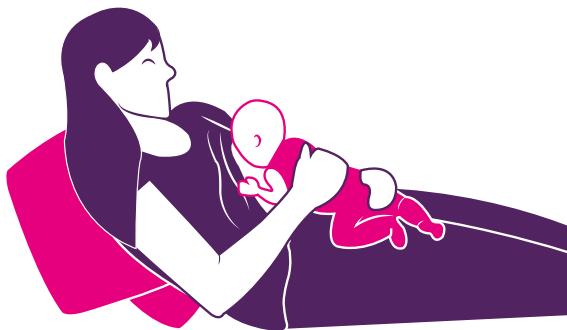


L'ALLAITEMENT MATERNEL



QUELQUES CONSEILS SUR L'ALLAITEMENT

ALLAITER



1. Comment se passe l'allaitement ?

Vous mettez votre bébé au sein le plus tôt possible après la naissance, puis vous allaitez lors de ses phases d'éveil (la pesée avant et après la tétée n'est plus indispensable). Vous vous installez confortablement afin que, tous deux, vous vous sentiez bien. Ainsi votre bébé a une bonne position pour téter. Il a besoin de prendre son temps pour trouver son rythme (3 semaines, 1 mois, 2 mois...).

Il va donc réclamer la nuit. Le lait maternel, comme seul aliment, suffit à ses besoins pendant 6 mois.

2. Aurai-je assez de lait, sera-t-il bon... ?

Vous aurez du lait, quelles que soient la forme et la taille de vos seins. C'est votre bébé qui favorise l'arrivée du lait en tétant. Plus il tète, plus il y a de lait. La composition de votre lait varie au cours de la tétée. Elle change et se transforme également en fonction de l'âge de votre bébé. Dans tous les cas, votre lait est le meilleur et le mieux adapté.

3. Mes seins seront-ils différents ?

Vos seins se transforment pendant la grossesse tout comme le reste de votre corps. Après l'accouchement, si vous allaitez, vos seins augmentent un peu de volume et peuvent être tendus et douloureux les premiers jours. Cette modification naturelle des seins que toute femme connaît, avec ou sans allaitement, n'est pas définitive.

UN CHOIX



4. Si des amis viennent me rendre visite, oserais-je allaiter ?

Vous pouvez allaiter votre bébé sans problème, avec discrétion, même si d'autres personnes sont présentes dans la pièce.

5. Comment m'organiser si je veux sortir ? Est-ce vraiment pratique ?

Pour une sortie avec votre bébé, cela deviendra de plus en plus simple avec l'habitude : pas besoin d'emporter de matériel mais vous aurez peut-être besoin de prévoir un lieu, un moment au calme pour une tétée. Pour une sortie sans votre bébé, vous pouvez recueillir votre lait et le conserver au réfrigérateur en respectant des règles d'hygiène.

6. Est-ce qu'allaiter fait mal et est-ce fatigant ?

Lorsque votre bébé tète, si vous ressentez une sensation douloureuse, demandez conseil à quelqu'un de compétent. Quant à la fatigue, elle existe chez toutes les mamans ; il vous faudra un peu de temps pour récupérer après la venue de votre bébé. Si vous le pouvez, essayez de vous accorder quelques moments de repos dans la journée.

QUI VOUS APPARTIENT



7. Et le papa ?

Allaiter est aussi le choix du couple. Le papa de votre bébé a un rôle important en vous soutenant et en vous aidant. Il construit la relation avec son bébé à travers des câlins, le bain, la toilette, les promenades... Être papa est un nouveau rôle qu'il découvrira avec le temps.

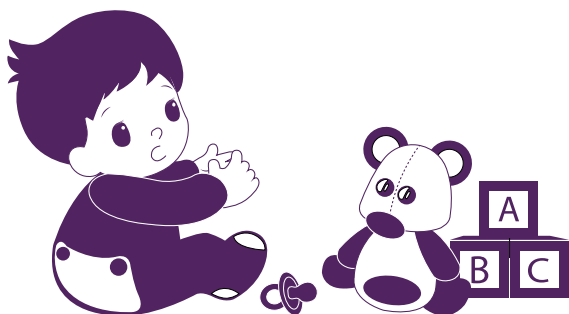
8. Pourquoi allaiter si je dois arrêter avec la reprise de mon travail ?

Même si vous ne pouvez allaiter que peu de temps, ce sera un moment privilégié entre vous et votre bébé. De plus, votre lait lui sera très bénéfique sur un plan nutritionnel. Le sevrage se fera en douceur et la reprise du travail n'impliquera pas obligatoirement l'arrêt total de l'allaitement. Il est possible de trouver des solutions pour continuer (une tétée, matin et soir par exemple).

9. Je fume, je ne peux pas allaiter !

Je prends des médicaments, je ne peux pas allaiter ! Et le thé, le café, l'alcool... ? Il est vrai que la consommation de tabac, de médicaments ou d'autres excitants sont déconseillés car ils se retrouvent dans votre lait, mais ce n'est pas toujours une contre indication formelle. Vous pouvez en parler avec des conseillers en allaitement (voir au dos). En revanche, il convient d'éviter toute prise de boissons alcoolisées.

UN RÉSEAU DE CONSEILLERS EN ALLAITEMENT



Si vous souhaitez plus d'informations, si vous avez besoin de conseils et d'encouragements, si vous avez des inquiétudes, des doutes, vous pouvez contacter des conseillers en allaitement : association de mamans, sages-femmes, puéricultrices, médecins.

Ces personnes sont présentes :

- dans les établissements d'accouchement en Meurthe-et-Moselle et en Lorraine.
- dans les cabinets médicaux (sages-femmes, médecins).
- à l'Association **Info Allaitement 54**
BP 64 - 54602 Villers-lès-Nancy
03 83 35 00 42
- dans les équipes de Protection Maternelle et Infantile à la Maison Départementale des Solidarités (MDS) la plus proche de votre domicile.

Pour savoir quelle est la MDS la plus proche :
www.meurthe-et-moselle.fr

**PROCHES ET
SOLIDAIRES**

En savoir plus...

Nous remercions vivement les personnels de PMI de Lorraine, les sages-femmes et les médecins libéraux, les parents, les personnels des établissements du réseau de soignants des maternités de Lorraine et l'association Info Allaitement 54 qui ont participé à la réalisation de ce document avec le service de PMI de Meurthe-et-Moselle.

Conseil départemental de Meurthe-et-Moselle
DIRECTION DES SOLIDARITÉS
Protection Maternelle et Infantile

48, Esplanade Jacques-Baudot - CO 900 19
54035 Nancy Cedex
03 83 94 52 46

www.meurthe-et-moselle.fr



**MAISONS
DÉPARTEMENTALES
DES SOLIDARITÉS**
MEURTHE-ET-MOSELLE

#departement54  Département de Meurthe-et-Moselle
www.meurthe-et-moselle.fr
 @Departement54