



Programme

MALIN

Mon guide pour  
en savoir plus sur  
l'allaitement

[www.programme-malin.com](http://www.programme-malin.com)



# Quels sont les bénéfices de l'allaitement maternel ?

**VOTRE LAIT EST LE MEILLEUR POUR NOURRIR VOTRE BÉBÉ.**

- Il couvre l'ensemble des besoins du bébé jusqu'à ses 6 mois. Associé à d'autres aliments, il couvre ses besoins jusqu'à ses 3 ans.

**DES MOMENTS PRIVILÉGIÉS AVEC VOTRE BÉBÉ**

L'allaitement renforce les liens. Il est d'ailleurs indispensable que la mère et le bébé restent proches les premiers temps (y compris pendant les nuits).

- Il renforce ses défenses naturelles contre les risques d'infections.

- Il aide son cerveau et ses sens à se développer.

- Il diminue les risques pour sa santé future (obésité, problèmes cardiaques...).

**BON À SAVOIR :**

L'allaitement profite également à la mère : il est bon pour sa santé (diminution du risque de cancer du sein, des ovaires...) et il permet de faire des économies. Nourrir son enfant au sein ne coûte rien.

Cependant, allaiter reste un choix. Si vous n'allaites pas, votre enfant doit bénéficier d'une préparation pour nourrissons.

## BON À SAVOIR

Les tétées de nuit sont normales. Bébé en a besoin jusqu'à ses 3 à 4 mois. Vous devez vous reposer pendant que votre bébé fait ses siestes.

# Les premiers moments...

## S'INFORMER & ÉCHANGER

L'allaitement n'est pas instinctif, on doit se faire aider ! N'hésitez pas à demander conseil à des professionnels de santé (le médecin de votre enfant, la PMI ou la maternité peuvent vous dire comment trouver de l'aide). Vous pouvez aussi en discuter avec d'autres mamans.



## SE FAIRE CONFIANCE

Aucune préparation n'est nécessaire, le corps s'adaptera tout seul, tout comme il l'a fait pour votre grossesse.



## RESPECTER LE RYTHME DU BÉBÉ

Les 1<sup>ers</sup> jours, donnez-lui le sein dès qu'il est éveillé. Ensuite, chaque fois qu'il le réclame pendant les premières semaines.



# Quelles sont les bonnes positions pour allaiter ?

La maman doit essayer les différentes positions et trouver celle qu'elle préfère : la plus confortable pour elle et son bébé.

## Des exemples de positions :

### L'ESSENTIEL

Le bébé doit toujours être face à sa mère, oreille, épaule et hanche alignées. La bouche du bébé doit être grande ouverte sur l'aréole sans mâchonner le mamelon. Le menton doit être au contact du sein et le nez dégagé. Mettez-vous dans une position confortable et pensez à utiliser des coussins, la tétée peut durer longtemps.



#### LA POSITION BERCEUSE

Tenez bébé sur le bras du même côté que le sein qu'il tète.



#### LA POSITION BERCEUSE MODIFIÉE

Tenez bébé sur le bras opposé au sein qu'il tète.



#### LA POSITION ALLONGÉE

Bébé est allongé contre sa mère, sa bouche au niveau du mamelon.



#### LA POSITION « BALLON DE RUGBY »

Le bébé est sous le bras du côté du sein qu'il tète.



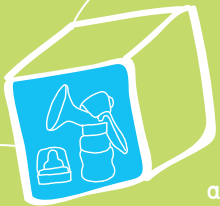
## S'absenter pendant l'allaitement



**TRAVAIL ET ALLAITEMENT :** Allaiter et travailler, c'est possible. Il faut simplement le préparer avec la personne qui garde votre enfant. Sachez que votre employeur peut aménager vos horaires ou vous proposer d'autres solutions.



**ALLAITEMENT PARTIEL :** Il est tout à fait possible de continuer à allaiter tout en donnant des biberons de lait infantile quand vous n'êtes pas là. Même partiel, l'allaitement est un plus pour votre enfant.



**RECUEILLIR SON LAIT :** Vous pouvez également mettre votre lait dans un biberon, il faut simplement le recueillir avec un tire-lait ou manuellement (demandez conseil à un professionnel de santé, certains accessoires peuvent être remboursés). Il faut seulement respecter les règles basiques d'hygiène. Votre lait peut être conservé 1 h à température ambiante, 48 h au réfrigérateur et 4 mois au congélateur.

POUR PLUS D'INFORMATION CONCERNANT LA CONSERVATION, LE TRANSPORT ET LE RÉCHAUFFAGE DU LAIT, DEMANDEZ LE GUIDE MALIN SUR LE BIBERON.

# Les clefs d'un allaitement réussi

et des solutions en cas de soucis.

		Tout va bien !	Je demande conseil à un professionnel de santé
Les Tétées	Nombre	Sont de 6 à 12/24 h	Sont de moins de 6/24 h
	Durée	La durée importe peu tant qu'elle est efficace (mon bébé avale)	Semblent trop courtes ou trop longues
Je vois et j'entends que mon bébé avale		Fréquemment et régulièrement	Rarement ou irrégulièrement
Mon bébé crie		Raisonnement entre 2 grandes plages de sommeil	...beaucoup dans la journée ou dort presque tout le temps
Ses selles	Nombre	Sont de 2 à 3/24 h ; le 1 <sup>er</sup> mois	Sont de moins de 2/24 h le 1 <sup>er</sup> mois
	Volume	Abondantes	Faibles
La tétée		Est agréable	Est très douloureuse



## ...ET LE PAPA DANS TOUT ÇA ?

Seules les femmes peuvent allaiter c'est évident mais le soutien du papa est très important. Il a également beaucoup d'autres occasions de créer des liens avec le bébé : le bercer, lui donner son bain, le promener, le changer...

## UN BIEN-ÊTRE PARTAGÉ !

Ayez confiance en vous et votre bébé, vous vous adapterez l'un à l'autre naturellement.



## L'ENGORGEMENT

C'est un blocage de lait dans les seins. Ils sont gonflés et très douloureux. Videz complètement le sein après chaque tétée jusqu'à amélioration (pour éviter la mastite).

## LA MASTITE

Vous avez de la fièvre, des frissons et des courbatures, votre sein peut avoir une inflammation et peut-être une infection. Continuez à allaiter en priorité avec ce sein en faisant bien attention à le vider complètement après chaque tétée. Si au bout de 24 h, il n'y a pas d'amélioration, consultez votre médecin.

## LES CREVASSES

Vous avez des blessures autour du mamelon, et cela fait mal. C'est sans doute que la bouche de votre bébé prend mal le sein. Prenez soin de bien le positionner. Si les blessures restent, demandez conseil à un professionnel de l'allaitement.



**BONNE  
POSITION**



**MAUVAISE  
POSITION**



## ARRÊTER D'ALLAITER, COMMENT FAIRE ?

Remplacez progressivement les tétées aux seins par des biberons de lait infantile spécialement adapté à ses besoins jusqu'à ses 3 ans. Pour le sevrage complet du bébé, une semaine de transition suffit.

# J'aimerais savoir...

**EST-CE QUE J'AURAI ASSEZ DE LAIT ET SERA-T-IL ASSEZ NOURRISSANT ?  
MON BÉBÉ PREND-IL ASSEZ DE POIDS ?**

Votre bébé tète bien et souvent, il a de nombreuses selles et urines, tout va bien. Vous connaissez des bébés qui ont le même âge que le vôtre et qui ont plus de poids. Ne vous inquiétez pas, les bébés qui ne sont pas allaités grossissent souvent plus vite que les bébés allaités. N'oubliez pas que le lait maternel s'adapte aux besoins de votre bébé selon son âge en qualité et en quantité. Sa croissance sera de toute façon surveillée en consultation.

**AI-JE LE DROIT DE FUMER, BOIRE DE L'ALCOOL, DU CAFÉ, PRENDRE DES MÉDICAMENTS ?**

Comme pendant la grossesse, ce sont des choses à éviter absolument. Pour en savoir plus, demandez le guide MALIN sur l'alimentation de la femme enceinte et allaitante.



**QUE FAIRE SI MON BÉBÉ SEMBLE PARFOIS REFUSER LE SEIN ?**

Ne vous inquiétez pas, vous ne manquez pas de lait. Un refus ponctuel peut être associé à un sein déjà vide, à un changement d'odeur de vos seins, au fait que votre bébé n'a pas envie de téter maintenant. Le plus important est que votre bébé retrouve le côté rassurant de la tétée. Mettez-le contre vous, et si besoin faites sortir une goutte de lait sur le mamelon pour le rassurer.

**IL PARAÎT QUE ÇA FAIT MAL ... AURAI-JE LES SEINS ABIMÉS ?**

Ce qui peut faire mal, c'est une mauvaise position de bébé quand il prend le sein ou quand il tète. Les 1<sup>ers</sup> jours, les seins peuvent être un peu sensibles. C'est un phénomène fréquent et qui ne doit pas durer. Si vous maintenez bien vos seins, déjà modifiés pendant la grossesse, ils ne risquent pas de se déformer pendant l'allaitement.