

# ET SI J'ALLAITAIS ?



Le choix d'allaiter appartient à chaque femme, à chaque couple.

Le bébé à besoin de nourriture, d'affection et de proximité... L'allaitement maternel, prolongement naturel de la grossesse, y répond de façon idéale !

## LE LAIT MATERNEL : UN BIENFAIT DE LA NATURE, INIMITABLE

- Sa composition est idéale. Elle varie dans le temps, au cours de la journée et même au cours de la tétée pour mieux répondre aux besoins du bébé.
- Il donne au bébé une plus grande résistance aux infections, diminue le risque d'allergie et d'obésité.
- Il éveille bébé à toutes les saveurs en prenant le goût de ce que mange la maman. Il est toujours prêt, à bonne température et gratuit.
- Il est écologique car il ne produit pas de déchets.
- Le colostrum des premiers jours est très nourrissant, même en petite quantité.

## POUR LA MAMAN AUSSI, ALLAITER EST BON POUR LA SANTE

- Allaiter diminue les saignements en favorisant la remise en place de l'utérus.
- Allaiter aide à retrouver le poids d'avant la grossesse
- Allaiter longtemps diminue le risque de cancer du sein et de l'ovaire.



## C'EST AUSSI UN PLAISIR PARTAGE

- La tétée est un moment privilégié d'échanger et de complicité.
- Ce corps à corps est un lien, une transition douce et sécurisante entre le ventre maternel et le monde extérieur.



## CONTRAIREMENT A CE QUE L'ON ENTEND PARFOIS :

- Pendant la grossesse, les seins se préparent tous seuls à allaiter.
- L'allaitement à lui seul n'occasionne pas de fatigue supplémentaire.
- Allaiter « n'abîme » pas les seins.
- Le lait est toujours von.
- Allaiter peut-être un gain de temps.
- Les difficultés d'allaitement ne sont pas héréditaires !

## ON PEUT ALLAITER :

- Quelle que soit la taille et la forme de la poitrine.
- Quel que soit l'âge de la maman.
- Après une césarienne.
- Un bébé prématuré ou hospitalisé.
- Des jumeaux (voire des triplés).
- « Discrètement ».
- Même si on fume.
- Après la reprise du travail.
- Après certaines chirurgies mammaires.
- En tirant son lait et en le donnant autrement.



## ET L'AUTRE PARENT ? UN ALLIE PRECIEUX !

Il est associé à la décision d'allaiter et trouve tout naturellement sa place.

- Il peut créer un lien fort avec son enfant lors de moments privilégiés d'échanges (câlins, bercements, bains, massages, promenades ...).
- Il peut apporter une enveloppe sécurisante, protectrice et aimante.
- Sensible au bien-être ressenti par son bébé et sa compagne, il peut l'encourager, la valoriser et la soutenir.

## UN PRINCIPE A RETENIR : PLUS BEBE TETE, PLUS MAMAN A DE LAIT

- La rencontre en peau à peau juste après la naissance est le moment idéal pour une première tétée.
- Garder son bébé à proximité favorise les tétées fréquentes nécessaires à la mise en route de l'allaitement.
- Il n'y a pas de restriction à la demande de téter, c'est lorsque le bébé est en éveil calme que ses capacités sont maximales.
- Chaque bébé est unique. Chacun va téter à sa manière et selon son appétit.
- Il est également important de privilégier une position et une prise du sein adaptées afin de mieux stimuler la lactation et éviter les petits soucis.
- Une période d'apprentissage est parfois nécessaire. Il peut arriver que le démarrage de l'allaitement ne soit pas si facile ...

Vous trouverez soutien et accompagnement auprès de professionnels ou de mères expérimentées. Si besoin, il existe des consultations spécialisées.

Tous les bébés sont différents. Chaque situation familiale est unique. Ces informations doivent donc être adaptées à chaque cas particulier.



## COMMENT SE PREPARER ? EN S'INFORMANT

- En rencontrant des mères qui allaitent pour échanger et voir des bébés téter.
- En participant à des réunions d'association de mères.
- En participant à des réunions de préparation dans les maternités, dans les centres de PMI, dans les cabinets libéraux (sages-femmes, médecins ...).
- Par des lectures appropriées ou la consultation de sites internet spécialisés.
- En consultant le guide de l'allaitement maternel de Santé Publique France.

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommande l'alimentation au sein exclusive pendant 6 mois, puis l'introduction d'aliments complémentaires et la poursuite de l'allaitement jusqu'aux 2 ans de l'enfant et au-delà.