



Petit guide de l'allaitement

**Pour le co-parent et pour toute personne
proche du bébé ou de la maman**



L'allaitement : le meilleur départ

La manière dont vous et la maman choisissez de nourrir votre bébé est une décision importante qui vous appartient.

Cette brochure vous donne les informations sur l'allaitement et sur la façon dont vous pouvez l'aider.

L'allaitement et les bénéfices pour la santé

Les études montrent que l'allaitement donne à votre bébé le meilleur départ possible. Ainsi que le préconise l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé), l'allaitement maternel exclusif est recommandé jusqu'à l'âge de six mois. A partir de six mois, l'allaitement maternel peut accompagner la diversification alimentaire de votre bébé.

En effet, l'allaitement diminue le risque :

- D'infections telles que les otites, les bronchites, les gastroentérites ;
- D'obésité infantile ;
- De diabète
- D'eczéma et d'asthme ...



Cela est dû à la composition du lait maternel qui « booste » le système immunitaire.

Il y a aussi des bénéfices pour la santé de la maman. Selon la durée, les femmes qui allaitent ont moins de risque de cancer du sein, de cancer des ovaires, de diabète ...

Ces avantages pour les mamans proviennent principalement des hormones produites lors de l'allaitement maternel.

Il y a très peu de mamans qui ne peuvent pas allaiter pour des raisons médicales.

Votre soutien est très important

Bien que l'allaitement maternel soit une réponse naturelle de l'organisme après la naissance du bébé, un temps d'adaptation et d'apprentissage est nécessaire à la maman et au bébé pour trouver leurs rythmes.

Votre soutien est important pour aider votre partenaire à poursuivre son allaitement.

Vous pouvez l'aider :

- En vous assurant qu'elle et le bébé sont confortablement installés lors des tétées ;
- En encourageant votre compagne surtout lorsqu'elle est fatiguée ou lorsqu'elle est en difficulté ;
- En expliquant à la famille et aux amis l'importance de l'allaitement et en vous protégeant des opinions qui pourraient être négatives ;
- En montrant des petites attentions lors des tétées (apporter boisson, fruit, petit en-cas ...) ;
- En participant aux tâches quotidiennes



Des infos sur l'allaitement

Il est important de s'assurer que le bébé prend correctement le sein, la bouche grande ouverte et qu'il se trouve bien soutenu face à sa maman. Ainsi, les douleurs seront évitées et le bébé sera plus facilement rassasié. Des difficultés peuvent se produire si le bébé n'est pas bien positionné au sein.

Si besoin, vous pouvez demander conseil à un professionnel formé : sage-femme, puéricultrice, médecin ou consultant en lactation.

Plus votre bébé tète « efficacement », plus le sein fabrique de lait. C'est la loi de l'offre et de la demande. La plupart des bébés réclament fréquemment, surtout dans les premières semaines. C'est pourquoi, certaines tétées vous paraîtront très rapprochées, en particulier en soirée.



Si les couches de bébé sont toujours mouillées et s'il prend bien du poids, cela veut dire que la quantité de lait est suffisante. Le lait maternel possède toutes les qualités nutritives, votre bébé n'a besoin de rien d'autre pendant les 6 premiers mois.

La maman et vous-même pouvez avoir besoin d'intimité pour allaiter dans un espace public. Cela peut se faire naturellement et en toute discrétion. La maman peut soulever légèrement son vêtement ou utiliser une écharpe ou un châle. Cela peut ressembler à un câlin.

La nuit, garder l'enfant dans un lit proche du votre est plus pratique pour allaiter à la demande. C'est aussi une recommandation dans le cadre de la prévention de la mort inattendue du nourrisson.



Se sentir concerné

L'autre parent découvre qu'il y a beaucoup de manières de s'occuper du bébé et de partager avec lui des moments de complicité :

- Prendre votre bébé dans ses bras après une tétée,
- Le garder en peau à peau et le dorloter,
- Jouer avec son bébé, le masser,
- Porter son bébé en écharpe ou porte-bébé physiologique,
- Lui parler, chanter, lire des histoires,
- Promener son bébé en poussette,
- Lui donner le bain et changer ses couches ...



Aider votre bébé à se nourrir

Après les premières semaines, lorsque l'allaitement est installé, votre partenaire pourrait décider de tirer une partie de son lait afin que vous puissiez le nourrir.

Tirer le lait peut être fait à la main, ou à l'aide d'un tire-lait pour être stocké dans un biberon. Vous pouvez demander conseil à un professionnel compétent en allaitement.

Il est important de se rappeler que :

- La succion d'un enfant nourri au sein est différente de la succion au biberon, il est donc préférable d'attendre que le bébé ait compris le mécanisme de la tétée avant d'introduire un biberon. Un bébé qui n'arrive pas à utiliser un biberon peut être nourri autrement, par exemple avec une tasse, à la cuillère, etc. ...
- Pour permettre le maintien d'une bonne lactation, il est nécessaire de conserver un nombre suffisant de tétées et/ou d'expressions au tire-lait.

Vos relations avec votre partenaire

Certains craignent que l'allaitement affecte les relations physiques avec leur partenaire. Certaines femmes perdent temporairement leur intérêt sexuel après avoir eu un enfant et pour la plupart des couples, il est difficile de trouver le temps et l'énergie pour faire l'amour. Une fois que votre nouveau rythme est installé, il est tout à fait possible d'avoir une vie sexuelle épanouie pendant l'allaitement.



C'est une bonne idée que la maman donne la tétée avant, afin de se sentir plus tranquille. Votre enfant est apaisé et vous ne serez pas dérangés.

L'allaitement peut rendre les seins de votre partenaire plus sensibles.

Certains apprécient les changements physiques de la poitrine de leur partenaire pendant l'allaitement, tandis que d'autres peuvent se sentir gênés. Ces changements sont provisoires.

Plusieurs méthodes de contraception sont possibles pendant l'allaitement. Pour faciliter votre choix, vous pouvez en parler avec un professionnel de santé

Vous et votre bébé

Plus vous vous occupez de votre bébé, plus vous découvrez vos compétences et plus vous développez un lien fort avec lui. Le bébé va se sentir en sécurité dans vos bras.

Même si votre partenaire n'aime pas se « décharger » de certaines tâches, offrez-lui votre aide autant que possible. La soutenir dans le choix d'allaiter est une des choses les plus importantes que vous faites pour votre enfant. Savourez ces moments qui passent tellement vite.

Témoignages de trois papas

« Au début, on se sentait mal à l'aise lorsque les gens venaient nous rendre visite alors que c'était le moment de l'allaitement, mais très vite, on s'est rendu compte qu'il était possible d'allaiter en toute discrétion et que cela devenait aux yeux de tous un geste naturel. »

Patrick

« Le rôle du papa dans l'allaitement ! J'ai eu un rôle à jouer parce que ma femme a accepté de me laisser ce rôle, de me laisser de la place ... Souvent les mamans ont du mal à laisser les bébés à papa tout seul et/ou de le laisser faire à sa manière. Ce n'est pas parce que sa méthode n'est pas bonne mais simplement parce qu'elle est différente de celle de maman. »

Mikaël

« Au final, je suis satisfait de cette expérience et heureux de constater que mon enfant est en bonne santé. »

Fred

Soutien à l'allaitement maternel

Votre partenaire peut trouver de l'aide auprès d'autres mamans qui allaitent. Il existe des groupes de mères allaitantes qui se réunissent régulièrement. Votre médecin ou sage-femme pourront vous renseigner pendant la grossesse afin de connaître les dates et lieux des réunions.

Des professionnels assurent des consultations en lactation pour répondre à toutes vos questions sur l'allaitement.

Retrouvez toutes leurs coordonnées sur le site internet du Réseau Périnatalité Bretagne : www.perinatalite.bzh

Autres liens utiles :

- Le guide de l'allaitement maternel :
<http://www.inpes.sante.fr/default.asp>
- La Leche League – www.llf france.org – N° national 7j/7 :
01.39.58.45.84
- COFAM (Coordination Française pour l'Allaitement Maternel) –
<http://www.coordination-allaitement.org>



Réseau de santé de périnatalité financé par l'ARS Bretagne



Ce livret est largement inspiré de la brochure « What dads should know about breastfeeding »



Health
Promotion
Agency



Health Promotion Agency for Northern Ireland
18 Ormeau Avenue, Belfast, BT2 8HS
Tel: 028 9031 1611 (voice/minicom). Fax: 028 9031 1711
www.healthpromotionagency.org.uk