

Plus de 40 ans d'expérience
au service des mamans



Notre guide pour un allaitement réussi



Chère Maman,

Nous vous présentons toutes nos félicitations pour l'arrivée de votre petit bout' chou !

Vous avez fait le choix d'allaiter votre enfant et nous vous accompagnons dans ce formidable acte de tendresse.

Allaiter est un geste naturel et une vraie richesse, pour votre enfant, pour vous et pour votre relation.

En tant que maman, même si vous rencontrez au début quelques difficultés pour allaiter votre enfant, ne vous inquiétez pas, c'est tout à fait normal. Vous aurez quoi qu'il en soit besoin d'apprendre à donner le sein, tout comme votre bébé aura besoin d'être guidé.

Retrouvez au fil des pages quelques conseils qui vous aideront à comprendre les bonnes pratiques pour un allaitement réussi et un bébé bien nourri !

Le saviez-vous ?

Le lait maternel est considéré comme l'aliment idéal pour apporter aux nouveau-nés les nutriments dont ils ont besoin pour une bonne croissance. Il permet également à bébé de se prémunir des maladies grâce aux anticorps qu'il contient.

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un allaitement au sein exclusif durant les 6 premiers mois de la vie de l'enfant afin qu'il bénéficie des apports essentiels à sa bonne santé et à son développement.

La composition du lait maternel en protéines, en acides gras et en minéraux est parfaitement adaptée à votre enfant ; elle évolue au fil des semaines mais également pendant la tétée. De plus, le lait maternel est très digeste, il ne fatigue ainsi ni les reins ni le foie et diminue les gaz intestinaux. Enfin, il permet une protection contre les microbes grâce à vos anticorps, une protection contre les allergies, et permet de prévenir l'obésité : les bébés allaités au sein semblent moins exposés au risque d'obésité pendant l'enfance et l'adolescence.

Ainsi, en choisissant d'allaiter votre bébé, vous favorisez sa santé, mais vous protégez aussi la vôtre :

- L'allaitement accélère les contractions de l'utérus, lui permettant de reprendre sa place plus rapidement après l'accouchement
- Il diminue les risques de certains cancers, comme celui de l'ovaire et du sein
- Il diminuerait le risque d'ostéoporose.

Pour profiter au mieux de cette période essentielle, nous vous proposons quelques conseils et astuces.

Trouvez le bon rythme

En moyenne, le premier mois, l'allaitement au sein se fait entre 8 et 12 fois par 24 h. À la naissance, un nouveau-né a généralement besoin de téter toutes les 3 heures, jour et nuit. Cependant ces chiffres ne sont que des statistiques !

Le premier mois, il est important que vous soyez disponible pour mettre votre bébé au sein aussi souvent qu'il en aura envie. Sachez que plus il tétera, plus le processus de lactation se mettra correctement en place.

Un petit conseil : n'attendez pas qu'il pleure pour lui donner le sein afin de lui éviter un moment de stress avant de manger.

Cherchez votre position idéale et gardez bien en tête que si vous êtes à l'aise, il sera à l'aise !

La production de lait se déclenche au moment de l'accouchement par la sécrétion d'une hormone, la prolactine, stimulée par le bébé lui-même. Plus vous serez détendue, meilleure sera la stimulation.

Installez-vous dans un fauteuil, les muscles relâchés. Pour plus de confort, nous vous conseillons de placer un coussin autour de votre taille pour que votre bébé soit à la hauteur de vos seins. Veillez à garder votre dos bien droit et à ce que le poids de votre bébé ne provoque pas de tension dans vos épaules.

Vous pouvez également choisir de nourrir votre bébé en position allongée, cette dernière étant notamment recommandée après une césarienne. Étendez-vous alors sur le côté et installez votre bébé de façon à ce que son ventre soit collé contre vous, puis orientez-le face à votre sein. Glissez son bras qui se trouve près du vôtre sous votre aisselle afin qu'il ne s'interpose pas entre vous.

N'hésitez pas à vous appuyer sur votre entourage et, si nécessaire, demandez de l'aide.

Assurez-vous que bébé a bien mangé !

Pour que votre bébé puisse tenir un maximum de temps, il faut qu'il ait mangé à sa faim. Gardez ainsi en tête ces quelques repères :

- Une bonne tétée se fait sur les deux seins, jusqu'à 1 mois et demi environ
- Elle dure environ 30 à 45 minutes
- Le bébé prend le premier sein pendant 15/20 minutes. Puis il s'endort et se réveille 10 minutes plus tard. Il peut alors poursuivre son repas sur le deuxième sein.

Veillez à ce que le bébé prenne bien les deux seins, car la première partie de la tétée est composée de lactose. Pensez donc à lui donner le deuxième sein pour qu'il prenne bien les acides gras de fin de tétée qui vont le rassasier, un peu comme un dessert.

Adoptez une bonne alimentation pour que votre bébé bénéficie de tous les apports nutritionnels dont il a besoin pour bien grandir.

Voici nos 10 conseils nutritionnels pour allaiter au mieux votre enfant :

- 1 Avant toute chose, vous devez savoir que votre lait se compose majoritairement d'eau. Vous devez donc boire suffisamment, à raison d'environ 10 verres d'eau par jour. Il est préférable d'éviter de boire trop de boissons sucrées. En cas de baisse de sécrétions lactées, vous pouvez également consommer des tisanes d'allaitement.
- 2 Vous avez pris l'habitude de manger équilibré pendant votre grossesse ? Gardez les mêmes réflexes. Mangez chaque jour des aliments de chaque groupe : de la viande, du poisson ou des œufs, des fruits et légumes de saison pour faire le plein de vitamines, des produits laitiers, et des féculents. Il n'y a pas de régime spécifique lié à l'allaitement, mais sachez que vous devez augmenter vos apports d'environ 500 calories par jour.
- 3 Pour éviter que votre bébé ne puise dans votre réserve de calcium, n'hésitez pas à augmenter un peu votre consommation de produits laitiers.
- 4 Certains aliments seraient connus pour favoriser la lactation mais rien n'a pour l'instant été prouvé scientifiquement. Cela dit, rien ne vous empêche de tester ces « remèdes de grand-mère ». Mettez donc sur les céréales complètes, les lentilles, le millet, le quinoa, le fenouil ! Vous pouvez également opter pour des aliments source de vitamines E comme les avocats, les noisettes, le germe de blé. Enfin, vous pouvez privilégier les aliments à base de malt comme la levure de bière.
- 5 Consommez une fois par semaine des aliments riches en oméga 3 ; tels que les poissons gras (saumon, truite, etc.) qui favorisent le développement de la vision chez le bébé.
- 6 Mettez aussi sur les aliments riches en oméga 6, comme les noix, l'huile de tournesol.
- 7 Les féculents sont des partenaires indispensables pour une bonne alimentation pendant l'allaitement : pain, semoule, pâtes, riz, lentilles... Ils vous apporteront l'énergie nécessaire pour vivre pleinement vos journées de maman !
- 8 Évitez les aliments susceptibles de provoquer des ballonnements, comme le chou, les topinambours ou les champignons.
- 9 Modérez votre consommation de thé et de café. La caféine présente dans ces boissons passe en effet dans votre lait et son élimination est plus lente chez le nouveau-né que chez l'adulte. Il est donc recommandé de ne pas dépasser les 2 à 3 tasses par jour.
- 10 Bien entendu, toute forme d'alcool pendant la période d'allaitement est à proscrire : ni bière, ni vin, ni champagne ! Évitez également le tabac, car la nicotine passe dans le lait maternel.

Partagez avec l'autre parent ces moments essentiels

Bien que donner le sein soit réservé aux mamans, l'autre parent est indispensable pour que l'allaitement se déroule dans de bonnes conditions. Il peut en effet vous soutenir lorsque la tétée ne se passe pas comme prévu et en étant à vos côtés si vous en ressentez le besoin. Il peut également vous aider au quotidien, notamment dans les tâches ménagères, pour que vous puissiez vous détendre et vous reposer.

Enfin, il est important qu'il s'occupe de bébé dès que possible : pour le bain, les sorties, lorsque la couche doit être changée ou pour les câlins. L'utilisation d'un tire-lait pour prélever le lait maternel lui permettra également de s'occuper de l'allaitement. Toutes ces activités participeront à la création du lien affectif avec le bébé, tout en vous permettant d'avoir un peu de temps pour vous !

Envisagez sereinement votre retour au travail

Vous vous apprêtez à retourner travailler et une petite angoisse pointe le bout de son nez : comment vais-je pouvoir concilier allaitement et vie professionnelle ?

Bien qu'il n'existe pas en France de congés dédiés à l'allaitement, vous pouvez vous arranger avec votre employeur pour ajouter à votre congé maternité, vos congés annuels, un congé sans solde ou encore un congé parental. En effet, au moment de reprendre le travail, certaines dispositions sont possibles. Le code du travail prévoit, pour les mamans désireuses d'allaiter leur enfant, de pouvoir allaiter sur leur lieu de travail ou encore de disposer d'une heure par jour travaillé pour allaiter un bébé de moins d'un an.

Il est à noter également que certaines conventions collectives octroient un congé maternité plus long en cas d'allaitement. N'hésitez pas à vous renseigner et si vous n'avez jamais prêté attention à votre convention collective.

Quoi qu'il en soit, essayez de sensibiliser vos collègues afin qu'ils puissent vous soutenir au mieux pendant votre période de réadaptation. Dans la majorité des cas, ils seront ravis de prendre soin de vous.

Enfin, l'usage d'un tire-lait vous permettra de faire des réserves de lait maternel qui pourront être données à bébé lors de vos absences par votre partenaire où la personne en charge de le garder lorsque vous serez au travail. Ce dispositif vous permet de continuer à offrir une alimentation optimale à votre enfant sans pour autant être totalement dépendante des horaires de tétées.

Recueillez et conservez le lait maternel

Pour **recueillir** votre lait :

- Installez-vous dans un endroit où vous ne serez pas dérangée
- N'oubliez pas de bien vous laver les mains avant de manipuler le matériel et de tirer votre lait
- Nettoyez bien les récipients dans lesquels vous le stockez, mais vous n'êtes pas obligée de les stériliser. Avec de l'eau chaude additionnée de liquide vaisselle, lavez le biberon de recueil et les accessoires du tire-lait, rincez puis laissez bien sécher sans essuyer
- Notez la date et l'heure du recueil
- Remplissez les récipients aux trois-quarts (80 à 100 ml) pour ne pas gaspiller le lait non bu que vous seriez obligée de jeter.

Pour **conserver** votre lait dans les meilleures conditions, suivez ces quelques recommandations :

	Température ambiante	Réfrigérateur ≤ 4°C	Congélateur - 18°C
Lait maternel fraîchement recueilli	4 heures maximum (20-25°C)	48 heures	4 mois
Informations complémentaires	<ul style="list-style-type: none">● Temps entre le début du recueil et la fin de consommation par le bébé● Mettre le lait au frais le plus tôt possible	<ul style="list-style-type: none">● Ne pas stocker le lait dans la porte du réfrigérateur● Utilisez un thermomètre de réfrigérateur en permanence● Le lait sorti du réfrigérateur doit être consommé dans l'heure qui suit ou dans la 1/2 heure si réchauffé	<ul style="list-style-type: none">● Congelez immédiatement après le recueil● Penser à noter la date sur le contenant rempli au 3/4 afin de laisser de l'espace● Ne pas congeler du lait conservé au réfrigérateur● Décongeler le lait dans le réfrigérateur la veille de son utilisation ou le placer sous l'eau tiède, non-bouillante.● Peut avoir un aspect différent après la conservation, mais il suffit alors de le remuer● Ne pas décongeler dans un four à micro-ondes
Lait maternel décongelé (précédemment congelé)	Pas de conservation	24 heures	Ne jamais recongeler

Transportez et réchauffez le lait maternel

Si besoin, **transportez** le lait dans une glacière ou dans un sac isotherme avec pack de réfrigération pour que la chaîne du froid soit respectée.

Pour **réchauffer** le lait, faites-le tiédir au bain-marie dans une casserole, un chauffe-biberon ou sous le robinet d'eau chaude. Secouer doucement le biberon ou sachet afin d'homogénéiser les corps gras, puis vérifiez la température du lait en versant quelques gouttes sur la surface interne de l'avant-bras. Nous vous déconseillons d'utiliser le four à micro-ondes car il diminue la qualité nutritionnelle du lait et comporte un risque élevé de brûlure.