



# Lactitude

L'allaitement en pratique  
Formation des professionnels de santé  
www.lactitude.com

## Questions que se posent les mères à propos de l'allaitement

**J**usque dans les années 30, l'allaitement était presque universellement pratiqué. A cette époque, les laits en poudre, faits à partir de lait de vache modifié, ont été développés et sont devenus le symbole d'une société riche et technologique. Cela a conduit à un dramatique déclin de l'allaitement. Depuis les années 60, les études ont montré de façon répétée les bénéfices de l'allaitement au sein et la supériorité du lait humain sur les laits industriels. Avec le soutien des professionnels de santé et des parents, l'allaitement est redevenu la façon privilégiée de nourrir un bébé.

### Pourquoi le lait maternel est-il le meilleur choix ?

- **Votre bébé sera probablement en meilleure santé.** Les bébés nourris au lait industriel ont plus souvent des rhumes, des diarrhées, des otites, des infections urinaires et sont plus souvent hospitalisés. Les recherches ont montré qu'ils ont un plus grand risque de diabète, d'obésité et de certaines formes de cancers durant l'enfance. Les bébés nourris au lait industriel développent aussi plus d'allergies et d'asthme.
- **Votre bébé sera probablement plus vif !** Les recherches ont montré que les bébés nourris au lait en poudre ont un QI plus bas.
- **Le lait maternel contient des composants uniques, que l'on ne trouve pas dans les laits de substitution,** qui sont importants pour la croissance et le développement de votre bébé. Le lait maternel est tout ce dont il a besoin pendant ses six premiers mois de vie. Le lait de vache, qui est la base de la plupart des laits industriels, est tout à fait adapté aux besoins d'un veau nouveau-né. Il est modifié de façon importante pour tenter d'imiter le lait maternel.
- **Le lait maternel fournit à votre enfant des anticorps que l'on ne trouve pas dans les laits en poudre.** Le lait que vous produisez durant la grossesse s'appelle le colostrum. Le

colostrum, le premier lait du bébé, est très riche en anticorps. Ils jouent un rôle majeur dans la protection contre les infections et les maladies. On continue à trouver ces facteurs immunitaires dans le lait maternel mature.

### Pourquoi l'allaitement est-il ce qu'il y a de mieux pour mon bébé et pour moi ?

- **Facile et pratique.** Les laits de substitution nécessitent la préparation, le réchauffage du lait et la stérilisation des biberons. Quand vous allaitez, vous avez toujours la quantité exacte de lait, à bonne température et rien à nettoyer.
- **Renforce l'attachement** et encourage des relations étroites avec votre bébé.
- **Diminue le temps de remise en forme de la mère.** Les hormones libérées durant l'allaitement font se contracter l'utérus et lui font reprendre sa taille initiale. Quand vous allaitez immédiatement et fréquemment après la naissance, les saignements sont réduits car votre utérus a déjà commencé à se contracter et à diminuer de taille.
- **Aide à prévenir les maladies chez la mère.** Les mères qui n'allaitent pas ont une plus haute incidence d'anémie (bas niveaux de fer) de cancer du sein, de cancer de l'ovaire, de cancer de l'utérus et d'ostéoporose plus tard.
- **Améliore la future santé dentaire du bébé.** La façon de téter au biberon conduit à une incidence plus élevée de problèmes dentaires et à plus de corrections orthodontiques plus tard.
- **Economise de l'argent.** L'utilisation de lait industriel revient à environ 1500 euros pour la première année de vie de votre bébé. Souvenez-vous que votre lait est gratuit !

## **Est ce que la taille de mes seins à de l'importance ?**

Non ! Presque toutes les mères arrivent à produire suffisamment de lait qu'elles aient de petits ou de gros seins. La taille est plus en rapport avec le tissu adipeux qu'avec le tissu glandulaire. Le tissu produisant le lait augmente de façon significative durant la grossesse. Seul un très petit pourcentage de mères n'a pas suffisamment de tissu glandulaire.

## **Est ce que l'allaitement me fera perdre ma ligne ?**

Non ! C'est le contraire ! L'allaitement a un avantage supplémentaire. Il vous aide à retrouver votre taille d'avant grossesse plus rapidement. Votre corps brûlera environ 500-700 calories supplémentaires chaque jour pour produire du lait pour votre bébé. Vous êtes peut être soucieuse de perdre le poids que vous avez pris durant votre grossesse, cependant une perte de poids progressive pendant 6-12 mois est recommandée. Un régime équilibré, pas d'aliments contenant les « calories vides » que l'on trouve dans les aliments gras et sucrés, devrait vous aider à perdre du poids. Vous pouvez aussi faire du sport, du stretching et de l'aérobic (de façon modérée) quand votre médecin en donnera la permission. Une mauvaise alimentation et le manque d'exercice peuvent avoir des effets contraires. La taille de vos seins devrait augmenter pendant la grossesse et l'allaitement. Les seins reprennent leur état d'avant grossesse bien avant le sevrage. Vos seins peuvent devenir moins fermes, c'est la conséquence de la grossesse, pas de l'allaitement.

## **Comment savoir si j'arriverai à allaiter ?**

Essayez ! Vous pourrez trouver cela plus facile que vous ne le pensiez ! Ne laissez pas les expériences négatives de vos proches ou de vos amis vous perturber ou vous faire douter. Chaque mère et chaque bébé sont différents et uniques.

Informez-vous. Assistez aux cours de préparation à la naissance de votre hôpital, d'une sage-femme, à des réunions d'associations soutenant l'allaitement. Lisez un peu. Il y a de très bons

livres et des feuillets d'information qui peuvent vous aider à prendre un bon départ.

### **Par exemple :**

- L'allaitement maternel par Dany Gauthier en vente chez Almafil - [www.almafil.com](http://www.almafil.com)
- L'art de l'allaitement maternel de La Leche League France - [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
- L'allaitement tout simplement de La Leche League France - [www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)
- Le guide du sevrage et de l'allaitement par Pascale Walter - [www.medialactee.com](http://www.medialactee.com)

### **Consultez également les autres feuillets.**

## **Puis-je allaiter discrètement ?**

Oui, vous pouvez allaiter, en présence d'autres personnes, sans qu'on ne vous voie, avec juste un peu de pratique. Essayez ces quelques trucs pour plus de confort :

- Portez des vêtements que vous pouvez déboutonner par le bas, soulever à partir de la taille ou spécialement conçus avec des ouvertures pour allaiter.
- Faites des essais, à la maison, face à un miroir. Vous verrez ainsi comment vous y prendre pour allaiter discrètement.
- Tournez le dos aux personnes présentes pour mettre votre bébé au sein, puis couvrez-vous les épaules et les seins d'un châle ou d'une couverture afin de dissimuler votre poitrine. Beaucoup de personnes présentes penseront que vous câlinez votre bébé.
- Vous pouvez choisir un endroit discret pour les tétées. De nombreux magasins ont un coin tranquille ou même une cabine d'essayage que vous pouvez utiliser.

## **Dois-je suivre un régime particulier ?**

Non ! Des repas équilibrés comportant des légumes, des fruits, des céréales et de la viande (ou des substituts de viande) iront très bien. Même les mères qui ne mangent pas bien produisent un lait de bonne qualité. Si vos apports ne sont pas suffisants, c'est vous qui en pâtirez, pas votre lait. Pour plus d'informations,

voir le feuillet « Alimentation de la mère qui allaite ». Il est important de boire dès que vous avez soif. Vous aurez besoin de liquides supplémentaires car vous aurez plus soif. Ayez sous la main de l'eau, du jus de fruit ou de légumes.

Les apports en alcool et en caféine devraient être limités. Les deux passent dans le lait maternel et peuvent affecter votre bébé ainsi que la quantité de lait que vous produisez.

Certaines mères trouvent que certains aliments peuvent poser problème à leur bébé. Les aliments qui vous donnent des gaz, les choux, brocolis ou haricots peuvent faire de même pour votre bébé. Si vous avez besoin de trouver quels aliments, s'il y en a, gênent votre enfant, demandez l'aide d'un consultant en lactation ou d'un professionnel de santé compétent.

## **Que peuvent faire les pères pour aider ?**

Le père joue un rôle très important dans le soutien de la mère qui allaite et il peut aider de bien des façons.

Encouragements et soutien sont très importants pour le succès :

- Il peut vous amener le bébé pour les tétées.
- Il peut s'informer sur l'allaitement avec vous.
- Il peut vous aider à vérifier si le bébé prend le sein correctement.

## **Les pères peuvent participer aux soins du bébé de multiples façons :**

- En le tenant, en le cajolant et en jouant avec lui.
- En le baignant, en l'habillant et en changeant ses couches.
- En le calmant quand il est agité.
- En marchant avec le bébé en porte-bébé.

C'est également le moment pour les pères de donner la main en ce qui concerne les tâches ménagères, la lessive, la cuisine et les courses, afin que vous ayez plus de temps avec votre bébé. Tout ce qu'un père peut faire en plus contribue au succès de l'allaitement.

## **Est ce que l'allaitement va me cloîtrer à la maison ?**

Non ! Durant les premiers mois, quand bébé a besoin de téter souvent, vous pouvez continuer vos activités habituelles, emmenez-le avec vous. Les bébés sont très mobiles. Vous avez le lait qu'il faut sous la main. Attrapez juste votre sac de couches quand vous partez.

## **Je dois retourner au travail ou reprendre mes études.**

### **Dois-je quand même débiter l'allaitement ?**

Oui ! Toute quantité de lait maternel reçue par votre enfant vaut le coup ! Vous pouvez trouver que l'allaitement est suffisamment important pour vouloir continuer.

Beaucoup de mères trouvent qu'il est possible de continuer à fournir du lait tout en travaillant ou en faisant ses études. Vous pouvez tirer votre lait et le laisser pour votre bébé quand vous n'êtes pas là. Pour plus de précisions, voir le feuillet « Comment gérer travail et allaitement ».

Vous trouverez sans aucun doute que la relation étroite que vous entretenez avec votre bébé allaité devient très importante quand vous passez du temps loin de lui. L'allaitement est ce qui peut vous aider à vous réunir, vous et votre bébé, après que vous ayez été séparés.

Il y a également plusieurs sites Internet qui apportent une information valable. Faites une recherche avec le mot «Allaitement» et vous serez sûre de trouver plusieurs sites d'information.

Si vous avez des problèmes tels que les mamelons douloureux, un engorgement, ou si vous vous inquiétez de savoir si votre bébé reçoit assez de lait, ou si vous avez d'autres soucis, cherchez de l'aide. Parlez-en à un(e) consultant(e) en lactation certifié(e) ou à un professionnel de santé compétent pour une aide individualisée. N'hésitez pas ! N'attendez pas ! La plupart des problèmes peuvent se régler rapidement si vous êtes aidée.