



Et si j'allaitais?

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

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

> Le lait maternel : un bienfait de la nature, inimitable

- Il est toujours bon et parfaitement adapté à la croissance 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.

> Pour la maman aussi, allaiter est bon pour la santé

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

> C'est aussi un plaisir partagé

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

> Et le père? Un allié précieux!

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.

Toute femme peut allaiter : il suffit d'en avoir envie, d'être bien renseignée, et de pouvoir être accompagnée par des conseillers expérimentés.

Contrairement à ce que l'on entend parfois :

- Il n'est pas nécessaire de préparer les seins pendant la grossesse.
- L'allaitement n'occasionne pas de fatigue supplémentaire.
- Allaiter n'abîme pas les seins.
- Il n'y a pas de mauvais lait.
- Allaiter n'est pas plus contraignant... qu'acheter, préparer et nettoyer des biberons de lait!
- Les difficultés d'allaitement ne sont pas héréditaires!



L'allaitement, un moment privilégié partagé entre le bébé et la maman.



Moment de tendresse entre un père et son bébé.

➔ Vous pouvez allaiter un peu, beaucoup, aussi longtemps que vous le souhaitez...

Et si j'allaitais ?

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

> On peut allaiter

- Quelle que soit la taille de la poitrine.
- Après une césarienne.
- Un bébé prématuré ou hospitalisé.
- Des jumeaux (voire des triplés).
- « Discrètement ».
- Après la reprise du travail.
- Après certaines chirurgies mammaires.

Si vous fumez, vous pouvez tout de même allaiter : le lait maternel reste le meilleur choix pour votre bébé. Mais il est toujours préférable d'arrêter ou de diminuer la consommation de tabac.

La grossesse et l'allaitement sont des périodes propices.

N'hésitez pas à vous faire aider. Il existe des consultations spécialisées.

> Un principe à retenir : plus bébé tète, 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 est également important de privilégier une position et une prise du sein adaptées afin de mieux stimuler la lactation et éviter les petits soucis.
- Les rythmes et les positions d'un bébé au sein et d'un bébé au biberon ne sont pas comparables.
- Une période d'apprentissage est parfois nécessaire. Il peut aussi arriver que le démarrage de l'allaitement ne soit pas si facile...

Il ne faut alors pas se décourager et rechercher soutien et accompagnement auprès de professionnels ou de mères expérimentées.

Chaque expérience d'allaitement étant différente, il n'y a pas de recette toute faite. Chaque femme trouve ses propres repères.

Comment se préparer ? 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.

Dans les maternités d'Ille-et-Vilaine, un guide pratique « L'allaitement au fil du temps » édité par le Département d'Ille-et-Vilaine et le réseau périnatal « Bien naître en Ille-et-Vilaine » est distribué à toutes les mères ayant fait le choix d'allaiter. Il est aussi disponible sur les sites www.ille-et-vilaine.fr ou www.perinat35.fr.

* Coordonnées disponibles auprès d'Info Sociale En Ligne au 0 810 20 35 35.

➔ La clé de la réussite ?
Savoir que c'est possible ...
et avoir confiance en soi !



Document écrit par des professionnels de la périnatalité et de l'allaitement.

Département d'Ille-et-Vilaine
Service Pmi
Accueil du jeune enfant

1, avenue de la préfecture
35042 Rennes Cedex
Tél. : 02 99 02 38 15
Fax : 02 99 28 89 29

www.ille-et-vilaine.fr

L'OMS (Organisation mondiale de la santé) et le ministère de la santé et de la Protection Sociale (dans le cadre du Programme National Nutrition Santé) recommandent 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.

