



**+ ON EST SOLIDAIRE,  
+ ÇA NOUS RÉUSSIT.**

- La décision d'allaiter ou de continuer d'allaiter, vous appartient.
- Prenez le temps d'y réfléchir.
- Si vous rencontrez des difficultés, ne vous découragez pas.
- Des adaptations sont toujours possibles en fonction de vos choix personnels.
- Pour savoir où trouver un soutien, une écoute ou des conseils, adressez-vous aux professionnels de santé.
- Le service de Protection Maternelle et Infantile est à votre disposition à la Maison Départementale de la Solidarité la plus proche de votre domicile.

## LES AUTRES GUIDES DE LA PETITE ENFANCE ...



Studio graphique CG13 - novembre 2013 - ©photos : Shutterstock

**B**  
SOLIDAIRES  
DU QUOTIDIEN



# ALLAITER

## CHOISIR D'ALLAITER





## POURQUOI ?

**L'ALLAITEMENT MATERNEL EST UN MOMENT PRIVILÉGIÉ** qui favorise la relation précoce mère-enfant. Le bain, les promenades, les câlins... sont autant d'occasions pour le papa d'établir un lien avec son enfant et d'accompagner la maman dans son choix d'allaitement.

**L'ALLAITEMENT MATERNEL EST PRATIQUE** car le lait est toujours à la bonne température et toujours adapté au bébé. Il évolue en fonction de l'âge et des besoins de l'enfant. Il n'y a pas de biberon à nettoyer ni de lait à acheter.

**L'ALLAITEMENT MATERNEL PERMET** la transmission des anticorps de la mère vers le bébé et renforce les défenses immunitaires.

**L'ALLAITEMENT MATERNEL N'ABÎME PAS LES SEINS** de la mère. Il facilite les suites des couches et ne contre-indique pas une contraception.

## COMMENT ?

La plupart des mamans peuvent allaiter. Il faut seulement se sentir en confiance, être bien informée et ne pas hésiter à demander de l'aide aux professionnels de santé surtout pour les premières tétées.

Il n'y a pas de «mauvais lait» ni de seins «trop petits», pour bien démarrer l'allaitement, mettez votre bébé au sein dès que possible après l'accouchement car c'est à ce moment là que le réflexe de succion est le plus efficace.

Veillez à la position du bébé qui doit permettre une bonne «prise en bouche» du sein.

Faites téter régulièrement votre bébé, à sa demande, c'est la meilleure façon d'avoir assez de lait car en tétant le bébé déclenche la fabrication de lait : plus il tète, plus les seins produisent du lait.

Il n'est pas possible (ni utile) de mesurer la quantité de lait bue car le bébé tète naturellement la quantité nécessaire à ses besoins et sa croissance.

### IL EST POSSIBLE :

- d'allaiter ses jumeaux,
- d'allaiter après une césarienne,
- d'allaiter son enfant prématuré,
- d'allaiter différemment (quelques semaines seulement, ou en allaitement mixte ou après un démarrage tardif...)
- d'allaiter son deuxième enfant sans avoir allaité le premier,
- d'allaiter et de reprendre son travail ou ses activités,
- d'allaiter même en prenant certains médicaments après avis de votre médecin...

