



**+ 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 ...



13

**SOLIDAIRES
DU QUOTIDIEN**



ALLAITER

CHOISIR D'ALLAITER

Studio graphique CG13 - novembre 2013 - ©photos : Shutterstock



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...

