



**Le lait
maternel est
tout ce qu'il y a
de plus naturel**



SALUTE LAZIO
SISTEMA SANITARIO REGIONALE



**REGIONE
LAZIO**

regione.lazio.it

Allaiter est naturel

La première année de vie de votre enfant est déterminante pour sa future santé.

En l'allaitant, vous donnez à votre enfant tous les nutriments dont il a besoin pendant ses six premiers mois de vie, et l'allaitement est important même au-delà de cette période. Cela contribue à le protéger des infections et réduit les risques de développer certaines maladies plus tard.

Le lait artificiel est fait à partir de lait de vache auquel on ajoute d'autres ingrédients, il ne contient pas de substances qui peuvent protéger votre enfant d'infections et de maladies.

Il n'y a que vous, avec votre lait, qui puissiez les produire.

L'allaitement maternel aide à vous rapprocher de votre enfant, physiquement et psychologiquement.

Ainsi, en l'allaitant, vous consolidez le lien qui vous unit.

Pendant l'allaitement, il ne faut rien manger de particulier, ni exclure certains aliments.

Comme toujours, il est bon de suivre un régime sain et équilibré, avec beaucoup de fruits et légumes.

De quoi l'allaitement protège-t-il les enfants ?

Votre lait est parfait pour les besoins de croissance de votre enfant, il est aussi inimitable. Allaiter votre bébé présente de grands avantages pour sa santé et pour la vôtre. Chaque jour compte et, plus vous allaiterez votre bébé, plus grands seront les bénéfices pour tous les deux. Les enfants qui ne sont pas nourris au sein ont plus de probabilité de :

- souffrir de diarrhée, vomissement et infections des voies urinaires, avec des hospitalisations plus fréquentes ;
- avoir des otites;
- refuser les nouveaux aliments et les nouveaux goûts ;
- être constipés;
- avoir des problèmes de surpoids et d'obésité, ce qui signifie avoir un risque majeur de développer un diabète de type 2 et d'autres maladies quand ils seront adultes ;
- souffrir d'eczéma.

L'allaitement au sein a des effets positifs pour les mamans, les familles et la communauté :

- il protège les mères du cancer du sein, des ovaires, de l'ostéoporose quand elles sont plus âgées ;
- les femmes qui allaitent perdent plus facilement les kilos accumulés pendant la grossesse parce qu'elles brûlent environ 500 calories extra par jour pour produire le lait ;
- c'est une économie importante : le coût du lait artificiel et du nécessaire pour le préparer a un impact important sur le budget familial.

■ Être proche... dès le départ

Lorsqu'il est en contact **peau à peau, tout de suite après l'accouchement**, le nouveau-né se calme, sa respiration se fait plus régulière et il maintient mieux sa température corporelle.

C'est un bon moment pour commencer la première tétée. Votre enfant sera bien éveillé et il voudra téter dans les quelques heures qui suivent la naissance. Un professionnel formé pourra vous aider pour les premières tétées.

De plus, il est important de savoir que le premier lait arrive immédiatement après l'accouchement. Cela s'appelle le colostrum, c'est un lait précieux pour le nouveau-né parce qu'il est riche en féculents, protéines et anticorps et parce qu'il est très digeste. Il n'y a pas beaucoup de colostrum mais son contenu nutritionnel est riche. Le véritable lait, le "lait mature", arrive en général quelques jours après l'accouchement.

■ Être toujours ensemble

Votre bébé se sentira plus en sécurité si vous le gardez constamment près de vous (**rooming in**). Donnez-lui le sein dès qu'il commence à montrer des signes de faim, cela aidera votre corps à produire le lait nécessaire. Il est important de donner le sein chaque fois que l'enfant le demande, parce que la succion stimule les hormones, la prolactine et l'ocytocine, grâce auxquelles les glandes mammaires produisent le lait. Profitez des quelques jours à la maternité pour apprendre à allaiter et pour poser les questions qui vous viennent aux opérateurs.



Comment donner le sein ?

Quelle est la bonne position?

Une position confortable! Il vaut mieux trouver une position dans laquelle vous êtes à l'aise avant de commencer à allaiter, même si vous pouvez toujours changer en cas de besoin, une fois que votre enfant a commencé à téter.

Il y a de nombreuses positions pour allaiter. Il suffit de vérifier que:

La tête de l'enfant est alignée avec son corps.

Dans le cas contraire, le bébé pourrait avoir du mal à bien déglutir.

L'enfant est bien soutenu tout contre votre corps.

Soutenez son dos, ses épaules et son cou. L'enfant doit être en mesure de pouvoir bouger librement sa tête vers l'arrière pour pouvoir téter correctement.

Le nez de votre bébé doit être en face de votre mamelon.

Vérifiez que le mamelon, mais aussi une bonne partie de l'aréole, en particulier la partie inférieure, entre dans la bouche du bébé. Si le bébé a le nez au niveau du mamelon, ce sera plus facile pour lui de bien téter.

■ Comment allaiter votre enfant?



Mettez-le contre vous avec le nez devant le mamelon. Laissez votre enfant pencher sa tête en arrière pour que sa lèvre supérieure effleure le mamelon. Ce mouvement aidera le bébé à bien ouvrir la bouche.



Quand la bouche est bien ouverte, le menton du bébé touche d'abord votre sein. La tête du bébé est un peu en retrait de sorte que sa langue peut toucher le plus de surface de sein possible.



Si le bébé a le menton près du sein, le nez libre, la bouche bien ouverte, on verra plus le haut de l'aréole que le bas. Les joues doivent être pleines et bien rondes pendant que le bébé tète.

**Tous les seins sont adaptés.
La forme et la dimension ne sont pas importantes !**

■ En résumé

- Le bébé a une partie importante du sein dans la bouche (pas seulement le mamelon);
- le menton est bien “enfoncé” dans le sein;
- vous n’avez pas mal quand il tète (à part les premières suctions qui peuvent sembler plus énergiques);
- si vous arrivez à voir la peau sombre (aréole) autour du mamelon, vous devriez voir dessus davantage la lèvre supérieure de l’enfant que sa lèvre inférieure;
- les joues de l’enfant sont pleines et rondes pendant la succion; il alterne de longues suctions avec une déglutition (c’est normal qu’il fasse des pauses de temps à autre);
- il ne s’éloigne du sein que quand il a fini de téter.



L’allaitement est la manière la plus saine d’alimenter votre enfant

Si vous avez interrompu l’allaitement, vous pourrez le remettre en place, même si cela pourrait demander des efforts. Donner des ajouts de lait artificiel à un enfant nourri au sein réduit la production de lait.

Ne donnez pas à votre bébé d'autres aliments ou d'autres boissons

Plus vous allaitez votre enfant et plus vous produisez de lait.

En donnant des aliments ou des liquides autres que le lait maternel, vous réduisez votre production de lait.

En réduisant la quantité de lait que boit l'enfant, les effets protecteurs de l'allaitement sont réduits eux-aussi.

Ne donnez pas d'aliments solides à votre enfant avant qu'il ne soit prêt (en général, après ses six mois).

Vérifiez qu'il soit bien mis au sein

Si le bébé ne prend pas correctement le sein, vous pouvez avoir les mamelons douloureux, ou alors souffrir de crevasses, c'est-à-dire de petites coupures. Il peut aussi y avoir d'autres problèmes comme les engorgements et les mastites, quand le sein est gonflé, rouge et très douloureux. Dans ces cas, il est bon de s'adresser à un opérateur de la maternité, du planning familial ou d'un groupe de soutien pour vous aider à résoudre le problème.

Ne donnez pas de tétines

Les enfants qui prennent la tétine peuvent avoir des difficultés à se mettre au sein. Leur désir de succion étant satisfait avec la tétine, il arrive qu'ils demandent moins à être mis au sein.

Voici les signes que le bébé mange suffisamment:

Il ne mouillera que 2 ou 3 couches dans les 48 heures qui suivront l'accouchement.

Les couches mouillées augmenteront jusqu'à arriver à six par jour minimum après le 5ème jour de vie. Au début, les selles du bébé seront noirâtres et visqueuses (méconium). A partir du troisième jour, elles deviennent verdâtres et moins collantes.

A partir du 4ème jour, pendant les premières semaines de vie, le bébé aura au moins 3 selles jaunâtres par jour.

Après le premier mois, les selles peuvent devenir moins fréquentes. N'oubliez pas qu'il est normal que les selles soient liquides.

Le bébé retrouvera son poids de naissance deux semaines après l'accouchement.

Vous ne devez pas avoir mal aux seins ou aux mamelons. Si vous ressentez une douleur, demandez de l'aide.

Votre enfant semblera heureux et satisfait après la majorité des tétés et il s'éloigne du sein tout seul.

N'hésitez pas à demander de l'aide

Vous pouvez avoir besoin d'un peu de temps avant de vous sentir sûre de vous. Vous pouvez demander de l'aide pour allaiter au personnel de la maternité ou du planning familial ou à un groupe de soutien.

Comment recueillir le lait maternel ?

Que signifie “tirer son lait”?

Cela signifie extraire le lait du sein. Vous pouvez tirer votre lait à la main, ou avec un tire-lait manuel ou électrique. En fonction de vos besoins, vous pouvez vous sentir plus à l'aise avec un type de tire-lait plutôt qu'un autre. Demandez des informations au personnel de la maternité, à celui du planning familial ou à un groupe de soutien avant un éventuel achat. Le tire-lait doit être nettoyé et stérilisé chaque fois que vous l'utilisez.

Pourquoi “tirer son lait”?

Si vous tirez votre lait, votre enfant pourra avoir du lait maternel, même si c'est une autre personne qui le lui donne. Cela peut être utile si vous êtes loin de votre enfant ou si vous devez reprendre le travail. Il est préférable que l'allaitement au sein soit bien mis en place avant qu'une autre personne donne le lait.

Quand tirer son lait manuellement?

Si votre sein est trop plein.

Si votre enfant ne tète pas bien et si vous voulez lui donner votre lait. Si vous ne voulez pas acheter ou utiliser de tire-lait électrique. Les premiers jours après l'accouchement, il est plus efficace de tirer votre lait à la main parce que le colostrum est présent en petite quantité.

Tirer votre lait à la main stimule l'émission de lait : installez-vous confortablement et pensez à votre enfant ou regardez-le. Réchauffez votre sein, en le massant légèrement. Tournez délicatement les mamelons entre les doigts et le pouce (avec le temps, il est possible que vous n'ayez plus besoin de favoriser la sortie du lait).

- Palpez doucement le sein à une distance d'environ 4 cm du mamelon, jusqu'à ce que vous sentiez une zone qui semble avoir une consistance différente du reste. Une fois que vous l'avez trouvée, formez un C avec votre pouce et votre index (le pouce au dessus et l'index en dessous). Vous pouvez tenir votre sein avec les autres doigts.
- Poussez délicatement le pouce et l'index en arrière vers la paroi du thorax, approchez ensuite le pouce de l'index en exerçant une pression sur le sein. Relâchez la pression et répétez ce mouvement plusieurs fois jusqu'à ce que le lait commence à couler. Il faut parfois quelques minutes. Ensuite, le lait pourrait sortir par jets ou en flux continu;
- Quand la sortie du lait ralentit, tournez les doigts autour du bord de l'aréole, vers une autre partie de votre sein et répétez la même manœuvre. Quand le lait ne sort plus, passez à l'autre sein, et procédez de la même manière. Vous pouvez passer plusieurs fois d'un sein à l'autre si nécessaire.
- Si le lait ne sort pas, essayez de rapprocher et d'éloigner les doigts du mamelon ou essayez avec un massage délicat.

■ **Comment conserver votre lait?**

N'oubliez pas de conserver votre lait dans un contenant propre. Avant de placer le contenant avec le lait dans le congélateur ou dans le freezer, mettez une étiquette avec la date où vous avez recueilli votre lait. Conservez votre lait au réfrigérateur (2-4°C), en le plaçant vers l'arrière et jamais dans la porte, et utilisez-le de préférence dans les 5 jours qui suivent. Ne dépassez jamais les 8 jours. Le lait que vous n'utiliserez pas immédiatement peut être conservé pendant 2 semaines dans le compartiment à glaçon ou pendant 6 mois maximum dans le congélateur. Décongelez doucement le lait en le mettant au réfrigérateur.

Une fois décongelé, utilisez-le immédiatement ou jetez-le.

Vous pouvez réchauffer le lait à une température de 37°C environ avant de le donner à votre enfant. N'utilisez pas le micro-onde parce que le lait peut ne pas avoir une température homogène (et brûler la bouche de l'enfant) et certains éléments peuvent être altérés.

■ **Allaiter en travaillant? Pourquoi pas?**

Reprendre le travail ne signifie pas nécessairement la fin de l'allaitement. Avec un peu d'organisation et de collaboration, il est possible de faire concilier harmonieusement l'allaitement et le travail, quelque soit le nombre d'heures que vous travaillez.

Ce sera plus facile si vous reprenez le travail quand l'allaitement s'est bien mis en place. Vous pouvez tirer votre lait à la main ou avec un bon tire-lait de façon efficace pendant vos pauses au travail. Commencer à tirer votre lait quelques jours avant de reprendre le travail. Constituer une réserve de lait pourrait être utile. Si vous en avez la possibilité, amenez un sac isotherme au travail pour y conserver le lait que vous avez tiré, si vous n'avez pas la possibilité de le mettre au réfrigérateur. Enfin, n'oubliez pas que vous pouvez demander à votre employeur une flexibilité dans vos horaires de travail, par exemple pendant les heures d'allaitement auxquelles vous avez droit (voir encadré ci-après).

Un conseil: amenez un haut et un soutien-gorge de rechange au travail en cas de perte de lait.

La protection de la femme en cas de maternité est encadrée par la loi italienne (Loi n. 151 du 26 mars 2001). La femme active est obligée de prendre un congé maternité de 5 mois au total, soit deux mois avant la date d'accouchement prévue et jusqu'à 3 mois après la naissance. Si elle est en bonne santé, le congé peut commencer au huitième mois de grossesse et se prolonger jusqu'aux 4 mois du nouveau-né. Lorsqu'elle reprend le travail, la femme a droit, jusqu'à la date du premier anniversaire de l'enfant, à deux heures de repos rétribuées par jour si elle travaille au moins 6 heures par jour ; sinon, elle a droit à une heure de repos. Le père qui travaille peut exercer ce droit uniquement si la mère ne le fait pas. Pour les mères de jumeaux, ces heures de repos sont doublées et le père peut, si nécessaire, bénéficier lui aussi avec la mère des heures qui ont été rajoutées.

Du lait maternel pour tous les enfants

Si votre enfant est hospitalisé, il est important que vous commenciez à tirer votre lait le plus tôt possible après la naissance. Pour garantir une bonne production de lait, vous devrez le tirer au moins huit fois en 24 heures, y compris pendant la nuit. Si vous congélez du lait maternel parce que votre enfant est prématuré ou parce qu'il est malade, demandez conseil au personnel.

Demandez au personnel hospitalier de garder votre enfant en contact peau à peau. Cela renforce le lien qui vous unit et cela aide à entretenir la production de lait.

Initiatives Amies des Bébés : pouvoir allaiter et être bien accueillies... partout

Les Initiatives Amies des Bébés font partie d'un programme mondial organisé par l'Organisation Mondiale de la Santé et l'UNICEF. Le programme encourage les systèmes sanitaires à améliorer les soins pour les enfants et les mères, pour que celles-ci puissent allaiter exclusivement au sein pendant les 6 premiers mois de vie des nouveau-nés et aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent. L'Initiative Hôpitaux & Communauté Amis des Bébés (Ospedali&Comunità Amici dei Bambini) de l'UNICEF Italie, offre aux hôpitaux et aux communautés du matériel pour la formation et l'accompagnement afin que soient atteints des standards minimums dans les soins de la mère et de l'enfant. Une fois que tous les standards sont atteints, les entreprises peuvent être labellisées comme des structures Amies des Bébés (Amiche dei Bambini).

www.unicef.it/allattamento

Visitez les sites www.unicef.it, hôpitaux et communautés amis des enfants et www.regione.lazio.it/lattematerno/, vous y trouverez d'autres informations sur les services mis à votre disposition.

D'autres informations sur:

MAMI

Movimento Allattamento Materno Italiano, www.mami.org

AICPAM

*Associazione Italiana Consulenti Professionali in Allattamento Materno
www.aicpam.org*

LLL

La Leche League Italia, www.lllitalia.org

Associazione Culturale Pediatri

www.acp.it

Progetto Nazionale Genitoripiù

www.genitoripiu.it

Brochure réalisée par la Direction Santé et Intégration Socio-sanitaire de la Région Latium - Edition 2015.

Le texte est tiré de deux brochures réalisés grâce à un projet financé par le Ministère de la Santé, le Centre National pour la Prévention et le Contrôle des maladies, sur la “*promotion de l’allaitement*” coordonné par le Latium et mis en place en collaboration avec l’UNICEF et les régions Sicile, Marches, Vénétie et l’ASL de Milan.

Plus d’informations sur salutelazio.it