



Livret d'informations sur l'allaitement maternel



Vous attendez un bébé et vous vous interrogez sur l'allaitement ?

Que vous envisagiez d'allaiter ou non, il est important de vous informer dès la grossesse sur les différentes options qui s'offrent à vous afin de faire le choix le plus adapté à votre situation, vos envies et vos besoins. L'allaitement maternel est un choix personnel et intime, et le meilleur choix est celui qui vous permettra de vous sentir bien et de favoriser le bien-être de votre bébé.

L'OMS et le Programme National Nutrition Santé recommandent un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois.

Cependant, même un allaitement de courte durée est bénéfique pour vous et votre enfant.

Les bénéfices



Le lait maternel est un aliment gratuit, pratique, naturel et écologique. Il couvre les besoins nutritionnels de votre bébé et sa composition s'adapte à ses besoins au fil de la journée et au cours des mois.

Le lait maternel favorise une bonne digestion. Il protège contre les infections et les allergies pendant l'enfance, et aide à prévenir certaines maladies à l'âge adulte, comme le diabète et l'obésité.

L'allaitement aide l'utérus à reprendre sa place plus rapidement après l'accouchement. Il réduit les risques de certains cancers, comme ceux de l'ovaire et du sein. Il prévient l'anémie en retardant le retour des règles.

L'allaitement favorise un contact physique privilégié, essentiel pour le lien et la sécurité affective.



Quelques positions d'allaitement



BN

**« Biological Nurturing »
la plus recommandée
et la plus simple**

Votre bébé est installé ventre contre ventre, dans une position naturelle qui lui permet de se guider instinctivement vers le sein



Ballon de rugby

Votre bébé est installé sur votre côté, flanc contre flanc, avec sa tête soutenue par votre main et son corps par votre bras



Allongée sur le côté

Vous êtes allongée sur le côté, votre bébé couché face à vous



Madone

Votre bébé est installé ventre contre ventre, avec son corps soutenu par votre bras et sa tête par votre avant-bras



Madone inversée

Votre bébé est installé ventre contre ventre, mais cette fois-ci, sa tête est soutenue par le bras du côté opposé à celui où vous allaitez

L'installation est essentielle pour un allaitement confortable et efficace.
Une bonne position permet d'éviter des complications comme les crevasses.



Les interrogations



Est-ce que j'aurai assez de lait ?

Il est très rare de manquer de lait. Une fois l'allaitement bien démarré, votre bébé tétant fréquemment et efficacement, la production de lait sera maintenue.

Mon lait sera-t-il assez nourrissant ?

Le lait maternel s'adapte parfaitement aux besoins de votre enfant.

L'allaitement fait-t-il mal ?

Il est possible de ressentir une certaine sensibilité des mamelons la première semaine, mais cela disparaît rapidement. Si une gêne persiste ou une douleur apparaît, il est nécessaire de faire appel à un professionnel de l'allaitement.

Je fume, est-ce incompatible avec l'allaitement ?

Il est préférable de ne pas fumer, mais l'allaitement reste bénéfique pour votre bébé. Quelques conseils : réduisez au maximum votre consommation, fumez dehors et attendez au moins 2 heures après avoir fumé avant de donner le sein.

Est-ce que l'allaitement abîme les seins ?

C'est la grossesse qui modifie les seins. Néanmoins, il est conseillé de porter un soutien-gorge adapté.

J'ai des petits seins/mamelons plats, vais-je réussir à allaiter ?

La taille n'influence pas la production de lait. Des solutions existent en cas de difficultés liées à la forme des mamelons.

Je ne pourrai peut-être pas allaiter longtemps. Est-ce que ça vaut la peine de commencer ?

Un allaitement, même de courte durée, a des bienfaits pour la santé de votre bébé et la vôtre. Allaitement et reprise du travail sont compatibles, n'hésitez pas à vous renseigner.



Pour plus d'informations, vous pouvez faire appel à un professionnel de l'allaitement.

Les ressources



« **Le guide de l'allaitement maternel** » de Santé Publique France, disponible gratuitement sur internet, donne de nombreuses informations utiles concernant l'allaitement maternel. De nombreuses autres ressources sont à votre disposition pour vous soutenir tout au long de votre parcours d'allaitement. N'hésitez pas à vous tourner vers les structures et professionnels suivants :

- **Le numéro vert SOS allaitement Île-de-France:**
0 800 800 315

Un service gratuit, d'écoute et de conseils pour toute question relative à l'allaitement.

- **Les maternités:**
Certaines proposent des consultations en allaitement.
- **Les centres de Protection Maternelle et Infantile (PMI):**
Ils proposent des consultations d'allaitement gratuites.

- **Les consultants IBCLC (International Board Certified Lactation Consultant)**
- **Les professionnels titulaires du DIULHAM (Diplôme Inter Universitaire en Lactation Humaine et Allaitement Maternel):**

Ces experts en lactation sont formés pour vous accompagner de manière personnalisée.

- **Le lactarium d'Île-de France:**

Il propose des consultations en allaitement de second recours. Vous pouvez leur donner votre surplus de lait pour aider les bébés qui en ont besoin.

- **Les associations et les groupes de soutien à l'allaitement maternel:**
Ils regroupent des professionnels et/ou des parents pour partager des expériences et des conseils sur l'allaitement.

- **Les sages-femmes libérales:**

Elles proposent un accompagnement à l'allaitement en sortie de maternité et un suivi mère/enfant.



Pour accéder aux ressources des Yvelines, flashez ce QR code



Réseau MYPA

20 rue Armagis, 78100, St-Germain-en-Laye

contact@mypa.fr

www.mypa.fr