



CE GUIDE VOUS EST REMIS PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

AVIS IMPORTANT : Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson : il est le mieux adapté à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'une préparation infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

BSA - BP 432 - 69654 Villefranche sur Saône Cedex - France 301 374 922 RCS Villefranche-Tarare - Janvier 2018 - MKG-2017-057 - MED G 1837 / PHARMA 115924

0688663595300

Réalisé avec le soutien du 

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE

www.mangerbouger.fr

VOTRE PETIT GUIDE POUR RÉUSSIR
VOTRE *allaitement en toute sérénité*



CE GUIDE VOUS EST REMIS PAR VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

EN PLUS DU LAIT, L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE

www.mangerbouger.fr

LA FAMILLE *s'est agrandie!* +++

Vous êtes maintenant rentrée à la maison avec Bébé et vous avez fait le choix d'allaiter.

Le lait maternel est l'aliment idéal et naturel du nourrisson. L'allaitement maternel exclusif est recommandé pendant les 6 premiers mois de votre bébé !

C'est également un **moment très important, riche en émotions** pour vous et votre enfant



Au fil des pages CE PETIT GUIDE VA VOUS PERMETTRE DE :

- +++ Comprendre quels sont **les bienfaits de l'allaitement maternel** pour vous et votre bébé,
- +++ **Découvrir des conseils pour contribuer** à un allaitement serein : votre nutrition, les différentes positions, les signes d'une bonne tétée...
- +++ Savoir **surmonter les petites difficultés du quotidien** pour prolonger l'allaitement maternel : participation du papa, rythme des tétées, douleurs, reprise du travail.



VOS PROFESSIONNELS DE SANTÉ

sont là pour vous aider à prévenir ou à surmonter les petits maux du quotidien, n'hésitez pas à leur en parler

Grâce à ces 2 petits logos, retrouvez de vraies questions de maman...



... et des conseils et astuces sur chaque page



QUELS SONT LES bienfaits DE l'allaitement maternel? +++



POUR VOTRE bébé

Du **sur-mesure en qualité et en quantité!**
Le lait maternel est un aliment évolutif: sa composition varie au fur et à mesure que Bébé grandit, au cours de la journée mais aussi au cours d'une tétée¹

Il aide à l'**éveil des goûts** de Bébé grâce à la variété de votre alimentation¹

Le lait maternel est l'**aliment idéal**, il répond parfaitement aux besoins de Bébé^{1,2}

Il contribue au **développement**: du **système immunitaire** (des anticorps qui aident à le protéger des infections²), du **système cérébral** (acides gras essentiels) et du **système digestif** (fibres prébiotiques)



L'allaitement nourrit un **lien mère-enfant privilégié**³

Il contribue à **réduire le risque d'obésité**¹



POUR VOUS

Il **diminue** le risque de **cancer du sein et des ovaires**^{6,7,8}

Il **diminue** le risque de **diabète** de type II⁵

Il **diminue** les risques **cardio-vasculaires et d'hypertension**^{6,9}

Vous nourrissez un **lien mère-enfant privilégié**³

Allaiter vous apporte une certaine **praticité au quotidien** (un aliment tout prêt à la bonne température et une quantité ajustée à votre bébé)

L'ocytocine, une hormone liée à la lactation, **favorise la contraction de l'utérus** lui permettant de reprendre plus rapidement sa taille et sa place d'avant grossesse⁴

1. PNNS Sept 2004 : Guide « la santé vient en mangeant et en bougeant ».
2. Turck D., Comité de nutrition de la SFP, Allaitement maternel: les bénéfices pour la santé de l'enfant et de sa mère, Arch de ped 12 (2005) S145-S165.
3. Quali 2014 Blédina & U&A 2015.

4. PNNS: Guide « allaitement » oct. 2009.
5. WHO Implementing the Global Strategy for Infant and Young Child Feeding: Geneva, 3-5 February 2003; (2007).
6. Stuebe et al. Journal of Perinatology, (2009) 30(3), 155-162.

7. Collaborative Group on Hormonal Factors in Breast Cancer. Lancet 2002; 360(9328): 187-95.
8. Luan et al. Am J Clin Nutr 2013; 98(4): 1020-31.
9. Chowdhury Acta Paediatr 2015.

LES *conseils incontournables* À RESPECTER

POUR CONTRIBUER *à un allaitement serein* +++

“

Le lait maternel est l'aliment idéal de Bébé mais quelle est L'ALIMENTATION RECOMMANDÉE pour sa maman ?

Le papa de Paul

”

L'allaitement augmente les besoins nutritionnels de la maman, c'est pourquoi il est important d'avoir une alimentation adaptée, variée et équilibrée. Voici quelques conseils à suivre.

+++ Préservez un rythme de repas structuré: 3 par jour



Petit-déjeuner



Déjeuner



Dîner

+++ Avec collation si nécessaire

Rythme alimentaire à adapter éventuellement en fonction des tétées.



Bevez au moins 1,5 L d'eau/jour pour compenser la production d'environ 700 mL de lait/jour¹



💡 STUCE

Chaque matin, prenez l'habitude de remplir votre bouteille d'1,5 litre d'eau pour avoir un repère sur ce que vous buvez tout au long de la journée

LE SAVIEZ-VOUS ?
Le lait maternel est composé d'environ **90%** d'eau

À proscrire:
alcool, aliments riches en phytostérols^{1,3}

1. D'après les recommandations du PNNS 2016

2. 1 portion = 80 g

3. Les phytostérols sont les équivalents végétaux du cholestérol et de ses dérivés

LES conseils incontournables À RESPECTER

POUR CONTRIBUER à un allaitement serein +++

“ Il existe plusieurs POSITIONS POUR ALLAITER, comment choisir? ”

Tout d'abord, faites-vous confiance!

Choisissez la position dans laquelle vous et votre bébé vous sentez bien¹, cela vous permettra d'augmenter les chances d'une tétée réussie.

Assise ou allongée, dans un fauteuil ou dans votre lit ou encore dans un lieu public, vous trouverez toujours une position adaptée à la situation pour profiter pleinement d'un moment de connivence avec votre tout-petit.



Position **Madone assise**²



Position « à califourchon »



Position **couchée**



Position **assise en tailleur « ballon de rugby »**



STUCE

À la fin de chaque tétée, nouez un petit ruban à votre bretelle de soutien-gorge afin d'identifier le dernier sein tété



Il existe d'autres positions, n'hésitez pas à demander conseil à votre professionnel de santé spécialiste de l'allaitement

“ Et quels sont LES SIGNES D'UNE BONNE TÉTÉE? ”

La maman d'Anna



C'est bien souvent Bébé qui est acteur de la lactation, voici donc quelques consignes pour l'aider à prendre le sein correctement afin que ce moment de tétée soit un moment de plaisir et de réussite :

- Sa bouche est grande ouverte,
- Sa langue doit être positionnée sous le mamelon pour exercer une pression suffisante,
- Il ne prend pas uniquement le mamelon, mais une grande partie de l'aréole,
- Ses lèvres sont tournées vers l'extérieur,
- Sa lèvre du bas couvre une plus grande partie de l'aréole que sa lèvre du haut,
- Son menton touche votre sein et son nez est dégagé,
- Vous l'entendez ou le voyez avaler,
- Lorsque c'est possible, faites toujours téter votre bébé dès qu'il le demande, c'est indispensable pour maintenir la production de lait.

STUCE

Appliquez des cataplasmes de feuilles de chou froides ou compresses froides pour favoriser l'écoulement

1. Loras-Duclos | conseils pratiques aux mères qui souhaitent allaiter Arch Pedr 2000

2. Pour plus de confort dans la position « Madone assise », privilégiez l'utilisation d'un coussin d'allaitement

QUESTIONS PRATIQUES

et vie sociale



“ Comment puis-je
FAIRE PARTICIPER
LE PAPA pendant
cette période? ”

Léa, jeune maman

Son soutien et l'adhésion au choix d'allaitement sont une part importante dans sa réussite⁽¹⁾.

Son rôle est essentiel pendant cette période, il sera à vos côtés au quotidien pour s'occuper de Bébé entre 2 tétées, le promener, le changer, lui faire faire son rot, l'endormir, lui donner le bain...

Ces petites tâches quotidiennes lui permettront de trouver rapidement sa place de papa.

Les frères et sœurs ont aussi leur rôle à jouer, pensez-y...



Profitez-en pour vous reposer
lorsque le papa s'occupe de Bébé



“ Comment est-ce
que je vais savoir
QUEL RYTHME adopter
POUR LES TÉTÉES? ”

Julie, la maman de Thiago



Repérez les signes d'éveil
de votre bébé, il saura vous
faire comprendre quand il a faim

Il est recommandé, autant que faire se peut, d'avoir un allaitement à la demande qui correspond environ à 1 tétée toutes les 2-3 heures le 1^{er} mois.

Écoutez votre bébé, c'est en tétant qu'il induit la production de lait.

L'allaitement maternel est naturel mais pas inné, c'est un apprentissage mutuel.

Faites-vous confiance, vous trouverez le rythme qui vous correspondra au fil des jours.

“ J'ai une DOULEUR
assez intense lorsque
j'allaité, est-ce normal? ”

La maman d'Evan

L'allaitement n'est pas censé faire mal!

Les premiers jours, vous ressentez très certainement une sensibilité suite au bouleversement hormonal et à un apprentissage mutuel encore un peu maladroit. Vous trouverez progressivement votre rythme et les sensibilités disparaîtront. Si des douleurs surviennent ou persistent, il s'agit très probablement d'une mauvaise position ou d'une mauvaise prise au sein par Bébé. Leurs corrections donneront très certainement suite au soulagement de vos douleurs.



Toutefois, si les douleurs persistent,
consultez rapidement votre professionnel
de santé.



En prévention, assurez-vous que vous
êtes bien positionnée et que votre
enfant prend correctement votre sein

VOUS AVEZ UNE QUESTION? +++

“ J’ai le sentiment de
NE PAS AVOIR ASSEZ
DE LAIT et qu’il n’est
PAS ASSEZ NOURRISSANT? ”

La maman de Théo

Il est assez rare qu’une femme ne puisse pas produire assez de lait.

Saviez-vous que la production de lait est principalement mécanique et qu’elle dépend notamment de l’action de Bébé ?

Si votre bébé demande à boire davantage, ce n’est pas parce que votre lait n’est pas assez nourrissant, mais certainement parce que votre enfant grandit et en demande plus ! En effet, plus il tétera, plus votre production de lait s’ajustera.

Pour le savoir, 2 indicateurs clés :

+++ Surveillez avec votre professionnel de santé la courbe de poids de votre bébé, si elle est harmonieuse c’est certainement que Bébé mange bien.

+++ Vérifiez ses couches, le 1er mois : généralement 6 à 8 couches mouillées et concernant les selles, il n’y a pas de règles établies, elles sont très variables d’un bébé à l’autre (ex : de 1/jour à 1/semaine).



VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ
est là pour vous accompagner et vous aider pour un allaitement plus serein. N’hésitez pas à le contacter



En complément du conseil médical, le Laboratoire Gallia a développé une offre de services adaptée et exclusive pour accompagner au quotidien les mamans qui allaitent.

Mon allaitement moi
LE PROGRAMME BIEN-ÊTRE DE VOTRE ALLAITEMENT

Une application développée par des experts et des mamans pour vous aider à vivre sereinement votre allaitement

DES CONSEILS ET ASTUCES À CHAQUE ÉTAPE CLÉ

Allaitement au quotidien, alimentation, bien-être, équilibre familial, organisation, reprise du travail...

DES OUTILS PRATIQUES

Pour vous accompagner jour après jour et vous aider à mieux récupérer : suivi des tétées, de votre sommeil et de votre hydratation.

DES EXPERTS POUR RÉPONDRE À VOS QUESTIONS

Sages-femmes, nutritionnistes, coaches sportifs, sophrologues...

allô
Laboratoire Gallia
24h/24, 7j/7

BESOIN D'UN CONSEIL ?
Sages-femmes, diététiciennes et experts qualité répondent à toutes vos questions grossesse, allaitement et nutrition

LES SERVICES AVEC DES EXPERTS GALLIA À L'ÉCOUTE DES MAMANS

Un numéro en ligne et un chat en direct
(Sages-femmes, diététiciennes et experts qualité)

Des experts en vidéo (Sages-femmes, gynécologues obstétriciens, infirmières, médecins, psychomotriciens)



Composez le
0800 202 202
Service et appel gratuit*



Envoyez votre
message
par e-mail



Chattez
en direct
avec nos experts

SAVOIR SURMONTER LES *petites difficultés du quotidien* POUR PROLONGER *l'allaitement maternel* +++

“

JE REPRENDS LE TRAVAIL
dans un mois, existe-t-il
des solutions pour continuer
à lui donner mon lait ?

Amélie, maman de Thomas ”



STUCE
Selon l'article L224-2 du Code du Travail, vous avez le droit sur votre temps de travail (2 x 30 min/jour) d'allaiter ou de tirer votre lait sur votre lieu de travail, renseignez-vous!

Tout à fait!

La reprise du travail (ainsi que la fatigue) est la 1^{ère} cause d'arrêt de l'allaitement en France⁽¹⁾. Et pourtant, vous pouvez tout à fait continuer à allaiter votre bébé tout en reprenant votre travail ! Des solutions existent...

TIRER SON LAIT à l'aide d'un matériel stérilisé ou propre (tire-lait manuel ou électrique)

Quel contenant choisir?

Que vous choisissiez des sachets spéciaux, des petits pots ou un biberon, l'important est de bien le laver au préalable à l'eau chaude savonneuse, de soigneusement le rincer et de le laisser sécher à l'air libre.

Si votre bébé a moins de 6 mois, veillez à bien stériliser le contenant avant toute utilisation.

Veillez à toujours noter de façon systématique la date et l'heure du 1^{er} recueil sur le contenant.



LA CONSERVATION DU LAIT MATERNEL ⁽²⁾

Type de lait	Conditions de conservation, température	Durée de conservation	Commentaires	
Lait maternel fraîchement recueilli	À température ambiante (19° à 25°)	4 h	Transport dans une glacière ou sac isotherme équipés d'un pack réfrigérant pour respecter la chaîne du froid	
	Au réfrigérateur ≤ 4°	48 h		
	Repas commencé	À température ambiante	1 h	
		Lait réchauffé	30 min	
Lait maternel congelé	Au congélateur (-18°)	4 mois	Plusieurs techniques de décongélation existent : à température ambiante, au réfrigérateur (au moins 6 h avant début de consommation), en le passant sous l'eau chaude ou bien en le réchauffant. Ne pas recongeler.	
	Décongelé au réfrigérateur	24 h		
	Décongelé puis réchauffé	30 min		

+++ Précaution :

Ne jamais mélanger du lait fraîchement recueilli à du lait décongelé

+++ Après décongélation,

le lait ne doit pas être recongelé

+++ Après réchauffage,

le lait non consommé doit être jeté



STUCE
Pour une meilleure congélation, veillez à ne remplir le biberon qu'aux trois quarts



VOTRE PROFESSIONNEL DE SANTÉ

est à votre disposition pour vous accompagner et vous conseiller dans cette étape importante. N'hésitez pas à lui en parler ou RDV sur www.sante.gov.fr

1. 1 étude sur le sevrage sur le web social français Blédina 2014

2. Source AFSSA / ANSES Juillet 2005 - recommandations d'hygiène pour la préparation et conservation des biberons