

# Pourquoi allaiter ?

## Parce que le lait maternel est parfait pour le bébé :

- la composition du lait est optimale pour la croissance harmonieuse du bébé (absolument inimitable)
- il contient des anticorps quelle que soit la durée de l'allaitement, le bébé allaité est moins malade
- il est parfaitement digeste pour le système digestif immature du nouveau né
- le bébé, en tétant, reçoit en outre des stimuli sensoriels qui favorisent son développement psychomoteur
- l'allaitement exclusif 6 mois minimum puis l'introduction progressive des solides selon les souhaits du bébé prévient des intolérances et allergies graves.

## Parce que l'allaitement est bon pour la maman :

- il aide à créer le lien mère-enfant
- bien gérer le début de l'allaitement et éviter un sevrage brusque (comme couper la montée de lait) est la meilleure façon pour éviter le relâchement cutané préjudiciable à l'esthétique des seins
- l'allaitement exclusif et fréquent est une méthode fiable de contraception
- l'allaitement en bloquant les variations hormonales (des cycles menstruels) réduit le risque de cancer du sein et de l'utérus, et ce d'autant plus que l'allaitement est long
- l'allaitement permet de perdre les kilos de la grossesse doucement mais sûrement en utilisant les graisses même « indélogeables »
- le lait est toujours prêt et à la bonne température, ce qui est très pratique et permet de se déplacer facilement (chez des amis, en voyage...)

## Les clefs de la réussite.

Le fonctionnement du sein est très simple : c'est le bébé qui provoque la production de lait en stimulant l'aréole. Ainsi le principe de base est celui de l'offre et de la demande : plus le bébé tète, plus il y a de lait, et inversement, moins le bébé tète, moins il y a de lait.

Les facteurs qui favorisent une bonne stimulation (et donc une bonne lactation) sont :

- **la position du bébé** : celui-ci doit être **ventre contre ventre** avec sa maman, tout son corps tourné vers la maman, un bras sous celui de sa mère, un autre sur la poitrine. La bonne position du bébé est aussi la seule prévention efficace des crevasses
- **aucune interférence par le biberon, la sucette**, les bouts de sein en silicone... : la prise en bouche de ceux-ci modifie la façon de téter et le bébé ne stimule plus correctement
- **l'allaitement à la demande** : aucune restriction dans la fréquence des tétées (moyenne : 8 à 12 tétées par 24h), aucun intervalle de temps à respecter entre les tétées, le lait de maman se digère vite (entre 20mn et 2h30), aucun minutage des tétées, le lait change de consistance au cours de la tétée, le lait de début étanche la soif, le lait de fin, gras, comble la faim.

· **Attention !** Certains bébés plus immatures manifestent peu leur faim ; ils tètent peu, ou pas efficacement, et passent le plus clair de leur temps à dormir, d'autant que le manque de calories les rend apathiques. La maman pourra ne se rendre compte qu'il y a un problème que lorsque son bébé est déjà sévèrement déshydraté. Il est donc indispensable que TOUTES les mamans allaitantes soient informées sur ce qu'elles doivent surveiller absolument pendant tout au moins les premières semaines : la fréquence des urines et des selles de leur bébé, afin de mettre rapidement en place les mesures nécessaires si un problème est suspecté. Certains bébés ont BESOIN d'être réveillés.

· **pas de biberon de complément** : si le bébé réclame plus, c'est qu'il veut augmenter la production de sa mère (notamment lors des poussées de croissance) et la seule solution est de mettre l'enfant au sein très fréquemment (toutes les heures), les deux seins à chaque fois. Un biberon de complément calera le bébé qui ne tètera pas, donc ne stimulera pas, donc la lactation diminuera au lieu d'augmenter.

**Il n'y a pas de « mauvais » lait ni de lait pas assez nourrissant ! Si vous allaitez à la demande vous aurez toujours assez de lait !**

**4 mois, 6 mois, 1 an, 2 ans ???**

L'OMS, l'UNICEF et l'Académie Américaine de Pédiatrie recommandent 6 mois d'allaitement exclusif, puis introduction progressive d'autres aliments, mais l'**aliment principal** reste le lait maternel jusqu'à au moins un an, avec poursuite de l'allaitement jusqu'à 2 ans et au-delà.

Certes, ce n'est pas toujours facile, ou même possible pour les mères de suivre ces recommandations. Poursuivre l'allaitement après la reprise du travail, par exemple, demande une solide motivation, et un certain nombre d'aménagements pratiques pour que la maman puisse tout au moins tirer son lait sur son lieu de travail. Un allongement substantiel du congé de maternité, à l'exemple des pays scandinaves, serait le bienvenu. Mais il reste nécessaire de faire état de ces recommandations, ne serait-ce que pour que les mères envisagent la possibilité de les suivre. Nombre de mères sèvent leur enfant avant de reprendre leur travail tout simplement parce qu'elles ignorent qu'il est possible de poursuivre l'allaitement. Le savoir, et savoir où trouver les informations nécessaires, pourront changer profondément leur point de vue.

Notre société a malheureusement oublié la plupart des gestes ancestraux liés à cet acte naturel qu'est l'allaitement d'un nourrisson. Que ces mamans n'hésitent pas à se renseigner et à se faire aider (des associations de mères allaitant sont là pour ça). Elles pourront alors connaître la joie unique de cette symbiose parfaite qu'est la tétée. Elles pourront donner par la même occasion un aliment que la nature a mis des milliers d'années à affiner et à adapter, à cet égard les industriels n'ont que 50 ans de recul...

**S'informer.**

Association internationale pour le soutien aux mères allaitant et la promotion de l'allaitement, soutien téléphonique et réunions d'information dans toute la France:

**La Leche League France**

7 allées Bruyères

78620 L'Etang la Ville

01.39.584.584 (une animatrice à votre écoute 7j/7)

## Sur Internet

- **L'allaitement maternel - Guide pratique à l'usage des professionnels de la santé** préparé par le **Ministère de la santé**. <http://www.sante.gouv.fr/htm/pointsur/nutrition/1n35.htm>
- **La Leche League (LLL) France** <http://www.lllfrance.org>
- **Les feuillets du Dr Jack Newman** - Vous trouverez sur ce site des articles écrits par **Jack Newmann**, éminent pédiatre canadien spécialiste de l'allaitement (pour tordre le cou aux idées reçues) <http://perso.wanadoo.fr/ipa/sante/newman/intro.htm>
- **Très complète site d'Emmanuelle Blin** <http://maternage.free.fr/allaitement.htm>
- **Information Pour l'Allaitement (IPA)** <http://perso.wanadoo.fr/ipa>
- **Le réseau des mairaines d'allaitement maternel** <http://www.reseau-mdam.org/indexfr.html>
- **Allaitement Informations** <http://www.chez.com/allaitinfos/>
- **Allaiter, Materner, Porter** C'est le titre d'une liste de diffusion dont ce site se veut la vitrine . Outre les informations qu'il contient sur le maternage, le portage et l'allaitement <http://madcow2002.free.fr/allaitement.html>
- **Lactaliste, liste de diffusion** sur l'allaitement maternel (francophone) où on peut obtenir des renseignements, partager des expériences, rechercher des informations particulières, faire part de ses réflexions.  
Pour vous abonner : Envoyez un e-mail à [dolist@public.dolist.net](mailto:dolist@public.dolist.net) avec dans le corps du message : subscribe lactaliste join LACTALISTE Prenom Nom
- **Je vous propose aussi de voir photos d'Emmanuelle Blin de magnifique exposition :** "Les bambins et le sein" sur <http://maternage.free.fr/expo.htm>

## Conception et réalisation :

Guillemette Baffert

Ewa Pilich

Et les amis...