«OUI, J'ALLAITE ENCORE!»

QUESTIONS ET RÉPONSES AU SUJET DE L'ALLAITEMENT

EDITION 2013

« OUI, J'ALLAITE ENCORE! »

La protection, la promotion et le soutien de l'allaitement maternel sont des priorités de santé publique. L'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois de la vie et la continuation de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans et au-delà pour favoriser d'une manière optimale la croissance, le développement et la santé de l'enfant. Le Ministère de la Santé du GD de Luxembourg s'est rallié aux recommandations de l'OMS et les promeut par l'élaboration d'un programme de « Politique Nationale pour protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel » signée en 2006, et des plans d'action couvrant la période 2006-2010 et actuellement la période 2011-15, ciblant particulièrement la promotion de l'allaitement prolongé pour tous les bébés de notre pays.

« Promouvoir l'allaitement maternel, c'est promouvoir la santé de l'enfant »

Les données sur l'allaitement maternel au Luxembourg (étude ALBA 2008) montrent que beaucoup de mères ont reconnu les bienfaits du lait maternel pour leur bébé, puisque pratiquement 90% décident de l'allaiter à la naissance. Malheureusement ce pourcentage diminue rapidement avec l'âge du bébé. A 4 mois, seulement 45% des mères continuent d'allaiter et à 6 mois ce pourcentage tombe à 41%. Les raisons avancées pour un arrêt précoce sont multiples : faible degré de confiance dans leur capacité d'allaiter (peur de «manquer de lait»), la reprise d'activité professionnelle, des problèmes de seins, manque d'une approche concertée et complémentaire entre les professionnels de la santé en charge du suivi du nourrisson, une situation socio-économique difficile ou des conditions de travail peu favorables…

Cette brochure, qui a été éditée une première fois en 2004 et que vous trouvez maintenant en version actualisée est une contribution dans ce sens.

Nous espérons que vous, mamans allaitantes, y trouverez des réponses à vos questions et des conseils utiles et pratiques qui vous aident à allaiter votre bébé aussi longtemps que vous le désirez. Vous trouverez à la fin de cette brochure des adresses utiles, où vous pourrez demander conseil, soutien, accompagnement et échange. N'hésitez pas à contacter les professionnels mentionnés et à leur faire part de vos difficultés et de vos soucis.

Ce n'est qu'en parlant des problèmes qu'on peut trouver des solutions !

Pour le comité national pour la promotion de l'allaitement maternel

Dr Yolande Wagener

INTRODUCTION

Vous allaitez? C'est la meilleure option que vous pouviez prendre pour la santé physique et psychique de votre bébé.

Peut-être avez-vous eu un début d'allaitement optimal et allant de soi, tel que la nature l'a prévu. Mais il se peut aussi que le commencement ne se soit pas avéré aussi facile qu'attendu, que vous ayez des problèmes et que vous étiez même sur le point d'arrêter. Des informations correctes et des conseils compétents permettent toutefois de résoudre bon nombre de problèmes, et le temps de l'allaitement pourra être vécu comme une expérience sereine et enrichissante.

Il est tout à fait normal qu'au cours de la période d'allaitement - surtout quand il s'agit du premier bébé - des questions et des doutes surgissent.

Votre bébé grandit. Au fil des mois, les changements vous imposent des adaptations et vous vous trouvez constamment confrontée à de nouveaux défis, également au niveau de l'allaitement.

Aux centres de consultation de l'Initiativ Liewensufank nous accompagnons, depuis 1986 déjà, des mères allaitantes, leurs bébés et leurs partenaires. Vos questions et vos états de doute et d'insécurité nous sont familiers.

Dans cette brochure, éditée à la demande du Comité national pour la promotion de l'allaitement maternel, nous répondons aux questions les plus fréquentes en relation avec l'allaitement et nous vous informons sur base des plus récentes études scientifiques ainsi que de notre longue expérience de conseillères en lactation. Notre expérience personnelle très positive de l'allaitement de nos propres enfants nous aide dans cette démarche. Nous avons essayé de traiter dans cette brochure les aspects susceptibles d'aider les femmes à allaiter leurs enfants aussi longtemps qu'elles le souhaitent et en leur proposant des solutions pour éviter autant que possible des problèmes durant le temps de l'allaitement.

Nous souhaitons, à vous et à votre bébé, une période d'allaitement harmonieuse!

Corinne Lauterbour-Rohla, sage-femme
Maryse Arendt, consultante en lactation IBCLC

PENDANT COMBIEN DE TEMPS DOIT-ON, OU PEUT-ON, ALLAITER?

Les avantages du lait maternel ne concernent pas seulement les premières semaines et les premiers mois de la vie d'un enfant. Les effets en faveur du renforcement du système immunitaire, de la protection contre les infections et de la prévention des allergies restent actifs durablement. La composition du lait maternel se modifie avec l'âge croissant du bébé et s'adapte aux besoins momentanés de l'enfant. Le lait maternel fournit une protection accrue contre les infections, au moment où le bébé commence à ramper pour explorer son entourage et se trouve plus exposé aux infections bactériennes. Il est connu de nos jours, qu'au bout de 6 mois d'allaitement, la richesse du lait maternel en facteurs assurant la défense de l'organisme contre les agents extérieurs est plus importante que pendant les mois précédents. Pendant la première et la deuxième année, lorsque l'enfant ne boit plus que de petites quantités de lait maternel, celui-ci est particulièrement riche en éléments immunitaires.

En comparaison avec les enfants allaités, deux fois plus d'enfants nourris au biberon souffrent de maladies des voies respiratoires. Trois fois plus d'enfants nourris au lait de substitution souffrent de dysenteries et de diarrhées. Il est également prouvé que l'allaitement jusqu'au premier anniversaire de l'enfant réduit les risques d'allergies. La prévention contre le diabète et l'obésité est, elle aussi, améliorée grâce à un allaitement prolongé.

La maman bénéficie également des avantages d'un allaitement prolongé: son risque d'être atteinte d'un cancer du sein ou de souffrir d'ostéoporose diminue en fonction de la durée de l'allaitement.

La production de lait continue aussi longtemps qu'il y a une demande, c.-à-d. aussi longtemps que le bébé est nourri au sein. Si l'enfant tète moins souvent, la production de lait diminuera peu à peu. Si l'enfant est sevré, c.-à-d. s'il ne boit plus du tout au sein, la production de lait s'arrête après quelque temps. Vous déciderez vous-même, de préférence en accord avec votre enfant, du moment opportun pour le sevrage. Les enfants savent très bien signaler eux-mêmes à quel moment ils souhaitent arrêter l'allaitement. Jusqu'à l'âge de 6 mois, un bébé nourri exclusivement au lait maternel sera tout à fait épanoui pendant ce temps. Il n'aura pas besoin d'apports supplémentaires que ce soit des tisanes, de l'eau, des jus, d'autres laits ou des légumes. Les experts en allaitement de l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommandent de nourrir exclusivement les bébés au lait maternel jusqu'à l'âge de six mois accomplis et de leur donner ensuite des aliments de diversification tout en continuant d'allaiter jusqu'au premier, voire deuxième anniversaire de l'enfant et même au-delà. A l'âge d'un an, de nombreux enfants prennent déjà des repas à la table familiale et les tétées deviennent moins fréquentes.

"

En ma qualité d'infirmière je suis consciente des avantages considérables du lait maternel pour la santé d'un enfant et j'ai toujours été déterminée à allaiter mes enfants. Lorsque j'attendais notre premier enfant, j'ai pris la ferme résolution de le nourrir exclusivement au sein pendant au moins 6 mois. Du fait que je me trouvais en congé parental, cela a pu se faire sans aucun problème. Mais même lorsque j'ai repris mon travail à mi-temps, j'ai continué à allaiter. Notre petite a maintenant seize mois et je l'allaite encore. Je compte attendre le moment où nous serons toutes les deux décidées pour cesser de lui donner le sein.

Nicole

A PARTIR DE QUAND FAUT-IL DONNER LE BIBERON?

Les enfants allaités peuvent se passer totalement de biberon. Si vous allaitez votre enfant jusqu'à l'âge de 6 mois, vous pouvez lui administrer progressivement à la cuillère les premiers aliments de diversification. Peu à peu, il prendra ses repas à la table familiale et apprendra à manier lui-même la cuillère et la fourchette. Si vous allaitez encore, il n'aura besoin ni de biberon, ni de lait de substitution. Si, pendant votre absence, votre enfant est gardé par une autre personne, cette dernière pourra lui donner votre lait que vous avez tiré à l'aide d'un biberon ou d'un petit gobelet.

Depuis le milieu du siècle dernier, l'image du nourrisson suçant son biberon est gravée dans nos têtes. Il n'est pas facile de changer cette perception. Pourtant, pour la santé et le bien-être de l'enfant, le meilleur choix est de renoncer au lait artificiel. Il est donc grand temps de créer une nouvelle culture de l'allaitement! C'est ce que visent, dans le monde entier, des mesures pour la promotion et la protection de l'allaitement, initiées par l'UNICEF et l'OMS qui recommandent vivement aux gouvernements de les transposer à l'échelon national. Les organisations engagées en faveur de l'allaitement jouent un rôle important dans la mise en œuvre de ces mesures.

« Est-ce qu'il ne boit qu'au sein?» Je ne sais combien de fois cette question m'a été posée, par la famille, des amies, des voisins,... Que de fois n'y a-t-il eu de l'étonnement, des regards incrédules, des hochements de tête! Et encore l'éternel refrain-conseil: «Donne-lui au moins un bon biberon le soir! Ton lait ne lui suffit certainement pas!» J'avoue qu'au début je me suis sentie déboussolée. C'est mon premier enfant et je me suis constamment remise en question. Ce n'est que peu à peu que je me suis sentie plus sûre dans mes relations avec Luca. Le soutien d'une conseillère en allaitement et la fréquentation des groupes parents-enfants m'ont été d'un grand support. Aujourd'hui, cette mise en question me fait plutôt sourire et je serais prête, en cas de demande, à faire un long exposé sur les avantages de l'allaitement.

Chantal

EST-CE QUE JE NE DOIS PAS ÉNORMÉMENT RÉDUIRE MON CHOIX ALIMENTAIRE?

En principe, tout comme pour la grossesse, une alimentation saine, variée et, si possible, complète est recommandée pendant la période d'allaitement. La plupart des bébés allaités ne sont pas très sensibles aux aliments consommés par leur mère. Certains peuvent toutefois réagir par des rougeurs, des diarrhées ou des coliques à des aliments précis. Il s'agira dès lors de détecter ces aliments et de les éviter pendant les premières semaines/mois ou de ne les consommer qu'en très petites quantités. Les fruits et les légumes fortement acides (agrumes, kiwis, tomates, piments) et différentes sortes de choux peuvent poser problème. Par ailleurs, il convient de réduire la consommation de boissons contenant de la caféine autant que possible.

Durant la grossesse, il est recommandé de renoncer à la consommation d'alcool. Il en est de même pour la période de l'allaitement. Un verre d'alcool par semaine ne semble pas nuire au bébé, mais la consommation excessive régulière ou même occasionnelle d'alcool n'est pas compatible avec l'allaitement maternel.

Le tabagisme est déconseillé pendant la période d'allaitement. Si, pendant la grossesse vous avez réussi à arrêter, vous devriez, pour le bien-être de votre bébé et le vôtre, rester non fumeuse. Si vous n'y parvenez pas, il est important de vous en tenir au strict minimum et de ne fumer que directement après la tétée et surtout pas en présence, ni dans les lieux de vie de l'enfant. Veillez aussi à ce que les autres membres de la famille, ainsi que les visiteurs et visiteuses, s'abstiennent de fumer. Le fait d'être exposé à la fumée de cigarettes peut avoir des répercussions négatives pour la santé de votre enfant. De fréquentes maladies des voies respiratoires en sont une des nombreuses conséquences possibles. Il est également impératif d'éviter toutes les autres drogues pendant la période de l'allaitement.

CES DERNIERS TEMPS, MON BÉBÉ ÂGÉ DE TROIS MOIS, A ENCORE FAIM APRÈS LA TÉTÉE ET IL TÈTE PLUS SOUVENT QU'AUPARAVANT. EST-CE QUE MON LAIT SUFFIT ENCORE POUR APAISER SA FAIM?

Toute la période d'allaitement est régie par le principe de la demande et de l'offre, ce qui signifie que la production du lait augmente en fonction de la fréquence et de la durée des tétées. Si votre bébé réclame plus souvent le sein, il se peut qu'il se trouve dans une phase de poussée de croissance et que ses besoins soient plus importants. Si vous le faites téter plus fréquemment, votre production de lait sera stimulée et après un ou deux jours votre lait coulera de nouveau plus abondamment. Essayez, par ailleurs, de prendre un peu de repos et de boire chaque jour 2 à 3 tasses d'infusion galactogène et tout se normalisera.

Veillez à ce que votre bébé boive suffisamment longtemps aux deux seins, car le lait le plus riche en lipides ne coule souvent qu'en fin de tétée. Certains bébés s'impatientent et lâchent le sein dès que le réflexe d'éjection ralentit et que le lait coule plus lentement. Dans ce cas, ils préfèrent téter l'autre sein. Nous conseillons d'offrir 2 fois les deux seins en alternance pendant une tétée. Quand la première faim de l'enfant est assouvie, il redevient plus calme et continue à téter moins impatiemment. Ce faisant il réactive l'écoulement et peut tranquillement boire le lait de fin de tétée, plus riche en lipides.

Le lait maternel contient toujours en quantités suffisantes les protéines, glucides, lipides, vitamines et oligo-éléments nécessaires à la croissance et au développement d'un bébé. Les explications sur les laits «aqueux» et «peu nourrissants» sont des contes fantaisistes dénués de tout fondement scientifique. Ce qui est vrai, c'est que la composition du lait est variable. Il contient parfois une plus grande quantité de protéines, ce qui lui donne un aspect aqueux et bleuté. Si le contenu en graisse est plus important, le lait prend un aspect plus blanc et plus crémeux.

JE SUIS JOUEUSE DE VOLLEY-BALL ET JE SOUHAITE CONTINUER LA PRATIQUE DE CE SPORT. QUAND EST-CE QUE JE PEUX REPRENDRE L'ENTRAÎNEMENT TOUT EN CONTINUANT D'ALLAITER?

L'unique condition à la reprise de l'entraînement est qu'après les modifications subies pendant la grossesse et l'accouchement, votre musculature pelvienne soit suffisamment consolidée pour supporter certains efforts. Parlez-en avec votre médecin. Des exercices de gymnastique postnatale sont très utiles pour accélérer ce raffermissement.

L'allaitement en soi n'est pas influencé par une activité sportive. Vous pouvez tirer votre lait et charger une personne de garde de le donner à votre enfant en cas de besoin.

Notez toutefois que pour ce genre d'activité sportive, il convient de porter un soutien-gorge à la bonne taille et bien ferme pour soutenir correctement votre poitrine pendant la course et les sauts. L'allaitement est compatible avec la pratique de nombreuses activités sportives telles que la course à pieds, la natation, la gymnastique, le badminton, la danse etc.

COMMENT CONCILIER L'ALLAITEMENT ET MES ACTIVITÉS PROFESSIONNELLES?

Cela dépend de l'âge du bébé au moment de la reprise. Si, après votre congé de maternité de 12 semaines, vous faites directement valoir votre droit au congé parental, l'enfant aura déjà 9 mois avant que vous ne repreniez votre travail. Il se sera habitué à l'alimentation diversifiée et ne boira plus aussi souvent au sein que pendant les premières semaines. Vous pourrez l'allaiter pendant le temps que vous serez à la maison avant et après le travail et vous n'aurez éventuellement plus besoin de tirer votre lait, ou seulement, selon votre horaire de travail, pour un seul repas.

Si toutefois vous reprenez vos activités professionnelles directement après les 12 semaines, vous avez la possibilité de tirer votre lait et de le faire servir à votre bébé pendant votre absence. Le lait maternel peut être conservé au réfrigérateur pendant 5 jours et ensuite être chauffé et donné à l'enfant.

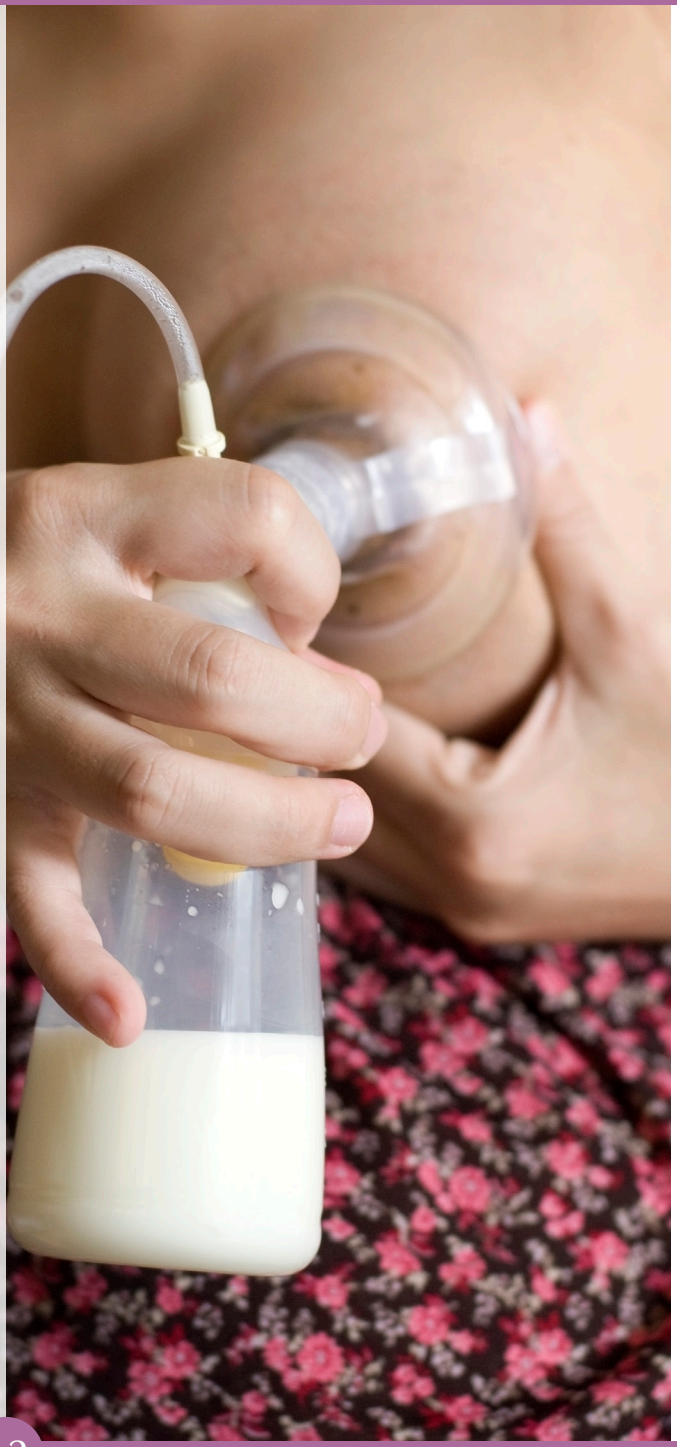
S'il doit être congelé, cela devra se faire dans les 24 heures. Dans le compartiment de congélation 3 étoiles, votre lait peut se conserver pendant trois mois. Au congélateur (compartiment 4 étoiles), il se conserve pendant au moins 6 mois.

Il est recommandé de constituer une petite réserve avant de reprendre le travail. Vous n'aurez ainsi pas de soucis à vous faire en cas de stress et vous ne serez pas sous pression, si vous manquez parfois de temps pour tirer suffisamment de lait pour votre bébé. Au début, il sera vraisemblablement nécessaire de prévoir une pause dans votre horaire de travail pour le tirage du lait. Il vous faudra éventuellement un peu d'imagination pour trouver un endroit convenant à cette fin, car au Luxembourg il n'y a que peu d'entreprises disposant d'un coin aménagé pour l'allaitement et le tirage ou l'expression du lait.

Le législateur a prévu une mesure spéciale de protection pour les mères allaitantes qui reprennent leurs activités professionnelles. Les mères ont droit à 2 x 45 minutes de temps d'allaitement par jour. En cas de travail à temps partiel, la pause est raccourcie en proportion du temps de travail prévu. Vous pourrez répartir ce temps sur le début et la fin de votre horaire de travail, ou, après accord préalable de votre employeur et de vos collègues, prendre les deux pauses en une fois. Par ailleurs, tout comme pendant la grossesse, certains travaux sont interdits. Cette mesure spéciale de protection vaut pour toutes les entreprises, administrations et institutions luxembourgeoises et n'est pas limitée à une durée précise de temps. La brochure multilingue (français, luxembourgeois, allemand, portugais, anglais, serbe/croate) « Allaiter et travailler, c'est un droit » est destinée aux femmes salariées et aux patrons, dans le but d'informer sur les bienfaits de l'allaitement, ainsi que sur les pauses d'allaitement légiférées dans le code du travail. Elle peut être téléchargée : www.sante.public.lu/fr/catalogue-publications/sante-fil-vie/grossesse-maternite/allaiter-travailler-droit-fr-lb-de-en-pt-hrv/index.html

Reprendre le travail après trois mois et un petit reste de congé n'était pas facile pour moi. Mon mari avait pris son congé parental et j'avoue que j'étais un peu jalouse, parce qu'il pouvait passer sa journée entière avec Sam. Le fait d'avoir continué à allaiter notre bébé m'a été d'un grand secours. C'est ainsi que nous avons pu maintenir le rapport étroit, même si nous ne passions pas beaucoup de temps ensemble. Je me réjouissais toujours de rentrer à la maison et d'allaiter le petit. A ce moment-là tout le stress de la vie quotidienne s'envolait et je pouvais me détendre complètement et savourer les bons moments en compagnie du bébé. Sam manifestait également sa joie quand je rentrais et lui donnais le sein. Mon mari pouvait, après sa journée fatigante avec le bébé, me remettre l'enfant et se consacrer à autre chose, ou bien se reposer. Au début, j'ai ressenti le tirage du lait comme relativement stressant. Mais après avoir trouvé le bon rythme et avec une organisation conséquente, tout allait pour le mieux.

Simone



COMMENT S'Y PRENDRE POUR TIRER LE LAIT?

Le lait maternel peut être exprimé à la main ou tiré à l'aide d'une pompe manuelle respectivement d'une pompe électrique. Prenez le temps d'essayer les différentes méthodes pour trouver celle qui fonctionne le mieux. Vous trouverez des informations supplémentaires dans la brochure «L'Allaitement de A à Z». Sur ce thème, des conseils de la part d'une conseillère en allaitement ou d'une sage-femme expérimentée pourront aussi vous être utiles. Au début, le tirage à la pompe ou l'expression à la main fonctionnent le mieux directement après la tétée, parce qu'à ce moment-là le réflexe d'éjection du lait est encore déclenché. La chaleur fait également couler le lait. En 24 heures, vous pouvez tirer un peu de lait 2-3 fois et le congeler, même si la quantité tirée ne suffit pas pour un repas complet.

Vous trouvez peut-être normal que le bébé accepte de boire au biberon, mais il est fréquent que des enfants nourris au sein commencent par refuser la tétine. Ils préfèrent souvent être alimentés à l'aide d'un gobelet ou d'un soft-cup. Il est d'ailleurs préférable qu'une tierce personne fasse l'essai, car de nombreux bébés allaités n'acceptent de la part de leur mère rien d'autre que le sein.

"

Après la naissance de notre enfant, ma femme est retournée relativement tôt à ses répétitions de musique. Pendant un certain temps, la petite s'est réveillée et a manifesté sa faim à chaque fois que sa maman était absente. Pour éviter le risque d'une confusion sein-tétine susceptible de créer des problèmes d'allaitement, je lui ai donné son lait à l'aide d'un gobelet, ce qui, au début, n'était pas très facile. Cela nous a fait gâcher une certaine quantité du précieux lait maternel! Mais nous avons fini par trouver la bonne combine et tout allait très bien. J'étais vraiment fier que la petite se montre si satisfaite de ma présence.

Gilles

EN TANT QUE PÈRE, J'AIMERAIS ÉGALEMENT M'OCCUPER DE NOTRE BÉBÉ ET JE ME RÉJOUISSAIS DÉJÀ À L'IDÉE DE LUI DONNER LE BIBERON. DOIS-JE OUBLIER CE RÊVE?

L'allaitement est une combinaison subtile d'offre et de demande qu'il vaut mieux ne pas perturber pendant les six premières semaines. Plus tard, vous pourrez lui donner du lait tiré, si votre partenaire est absente et ne peut ou ne veut pas emmener le bébé. Par ailleurs, un nourrisson n'a pas seulement besoin d'un petit ventre bien plein.

Il a besoin de votre affection et de votre contact physique. Il veut être porté, bercé, baigné et soigné et il aime entendre votre voix. Il apprécie cette autre forme de relation que vous lui procurez par votre présence masculine. L'importance du père (ou d'une autre personne de sexe masculin, pour le cas des mères monoparentales) pour le développement d'un enfant est scientifiquement prouvée. De plus en plus de pères éprouvent d'ailleurs le besoin de prendre une part plus active à la vie familiale. Cette tendance est encouragée par le législateur qui accorde aux pères le droit à 6 mois de congé parental.

La loi prévoit qu'à condition de répondre à certains critères, les deux parents professionnellement actifs ont droit chacun à un congé parental d'une durée de 6 mois. Le premier congé parental suit directement le congé de maternité, le second peut être demandé jusqu'au moment où l'enfant atteint l'âge de 5 ans. Les parents sont libres de choisir qui d'entre eux fera valoir son droit au premier ou au deuxième congé parental. Au cas où les deux parents renoncent au premier congé parental, il reste au père ou à la mère la possibilité de revendiquer le deuxième. Pendant le congé parental, une indemnité de 1.778,31 Euro est versée au bénéficiaire par la caisse des allocations familiales.

"A la question referiez-vous le choix du congé parental ? Je répondrai par une autre question : n'est-il pas vrai que les enfants c'est seulement une affaire de femmes ? Non, sérieusement, à vrai dire je me demandais est-ce que je vais être à la hauteur, est-ce que cela va bien se passer ? Je voulais être présent pour mon enfant mais aussi être actif avec lui. Au début, j'ai écouté les conseils d'autres parents, plutôt de mamans. Et figurez-vous que plus tard ce sont parfois des mamans qui demandaient des conseils à un papa. Bref le monde à l'envers ou tout simplement qu'une mère comme un père, sont un apport complémentaire et qu'ils offrent chacun de nouvelles perspectives. Ce congé parental m'a permis de mieux comprendre mon enfant et aussi ma femme, avec ses prises de responsabilités, ses craintes et pour employer les grands mots, sa conception de l'avenir. Pour conclure, oui je referais ce choix de prendre mon congé parental. Ce droit est en fait une formidable possibilité, il offre une expérience exceptionnelle que je ne saurais assez vivement vous conseiller, il s'agit là d'un apport à mon sens indéniable dont toute la famille peut intensivement en profiter.

Yann

JE TROUVE SUPER QUE MICHÈLE ALLAITE NOTRE PETITE. MAIS J'AI L'IMPRESSION QUE C'EST BIEN FATIGANT POUR ELLE ET JE SUIS INCAPABLE DE L'AIDER.

Il est vrai que l'allaitement demande beaucoup de temps, surtout au début, et que vous ne pouvez pas lui enlever cette tâche. Ce que vous pouvez faire, par contre, c'est de vous occuper d'autres soins du bébé et, par cela, soulager votre partenaire. Elle se réjouira sans aucun doute de votre participation aux travaux de ménage.

Votre soutien moral est également très important, p.ex. lors de situations où quelqu'un cherche à insécuriser ou à critiquer votre partenaire en relation avec l'allaitement ou les soins au bébé. Les jeunes parents - et, avant tout, les jeunes mamans - sont très souvent exposés à toutes sortes de conseils. Vous pouvez assumer une fonction protectrice et soutenir votre partenaire dans son rôle de mère.

Des études ont démontré que l'attitude du partenaire influence de manière déterminante la décision d'allaiter. L'attitude positive du partenaire a également des effets positifs sur la durée de l'allaitement. Son soutien est d'ailleurs perçu comme une aide considérable par les femmes.

"J'ai toujours été fortement ému par la vue du bébé qui, après avoir tété son content, s'est paisiblement assoupi sur le sein de sa mère avec une expression de béatitude sur son petit visage. A ces moments-là, j'ai parfois souhaité être une femme, ne fût-ce que pour un jour.

Eric

J'AI ENVIE DE SORTIR UN PEU ET D'ENTREPRENDRE QUELQUE CHOSE, MAIS JE NE SAIS PAS SI JE DOIS OSER ALLAITER EN PUBLIC.

Vos hésitations sont compréhensibles car, dans notre société, l'allaitement en public n'est malheureusement pas encore perçu comme une chose toute naturelle. Surtout pendant les premières semaines, lorsque la mise au sein pose encore quelques petits problèmes d'ajustement, de nombreuses mamans préfèrent allaiter tranquillement à l'abri des regards. Plus tard, quand vous serez plus sûre de vous, la mise au sein est aisée et discrète, d'autant plus si vous portez un vêtement deux-pièces, avec un tee-shirt ou un pull qu'on relève, plutôt qu'un vêtement boutonné. Si vous portez un soutien-gorge, veillez à ce qu'il se dégrafe facilement. S'il arrive que des passants jettent un regard sur ce qui se passe dans vos bras, la plupart des gens se montrent discrets. D'autres se croient obligés de faire un commentaire. Mais les remarques sont généralement bienveillantes et destinées à faire sourire. Il n'y a que de rares personnes qui s'offusquent à la vue de cet acte naturel. Les mères allaitantes ne devraient en aucun cas restreindre leur liberté de mouvement ou sacrifier leur vie sociale pour se soumettre aux préjugés infondés de quelques individus.

"Lorsque Pit était âgé de 4 semaines, nous sommes allés pour la première fois manger une pizza chez l'Italien. Le petit avait faim et réclamait sa tétée. Je n'ai pas attendu jusqu'à ce qu'il crie, mais je l'ai mis au sein dès ses premiers gestes d'impatience. Notre entourage n'a rien remarqué. Mon mari a coupé ma pizza en bouchées commodes et nous avons pu tranquillement continuer à manger. Ce n'est qu'au moment où Pit a fait son petit rot que les gens se sont tournés en souriant vers notre table.

Nathalie

COMME PRÉVU DÈS AVANT LA NAISSANCE, NOUS PARTIRONS D'ICI DEUX SEMAINES POUR UN SÉJOUR DE VACANCES EN MONTAGNE. MAIS JE ME DEMANDE, SI C'EST POSSIBLE AVEC UN BÉBÉ ALLAITÉ, ÂGÉ DE 4 MOIS.

Du fait qu'il y ait partout dans le monde, des bébés qui sont allaités, cela ne devrait pas poser de grands problèmes. Vous constaterez certainement que des vacances en compagnie d'un bébé exclusivement nourri au sein peuvent être très détendues du moment que vous adoptez le rythme de votre enfant. Vous pouvez le mettre au sein à chaque fois qu'il a faim, que ce soit en montagne, dans un refuge, au restaurant ou à l'hôtel, pendant la nuit. Comme vous disposez continuellement de lait à la température correcte, vous n'avez besoin d'aucun matériel supplémentaire. C'est donc pratique et facile. Si vous emportez une écharpe de portage (ou Sling ou un autre système physiologique de portage) dans laquelle votre mari et vous-même pourrez emmener le bébé partout où vous allez, rien ne fera obstacle à des vacances reposantes et revigorantes en montagne.

Nous vous conseillons toutefois d'habituer, peu à peu, votre bébé à la différence d'altitude et de ne pas l'emmener, par exemple, en téléphérique au sommet de la montagne dès le premier jour.

QUE SE PASSE-T-IL SI MON BÉBÉ TOMBE MALADE? PUIS-JE CONTINUER À L'ALLAITER?

De manière générale, on peut constater que les bébés allaités tombent beaucoup moins souvent malades, surtout pendant la période pendant laquelle ils sont exclusivement allaités. S'ils tombent malades malgré tout, il s'agit souvent de maladies bénignes, rapidement surmontées.

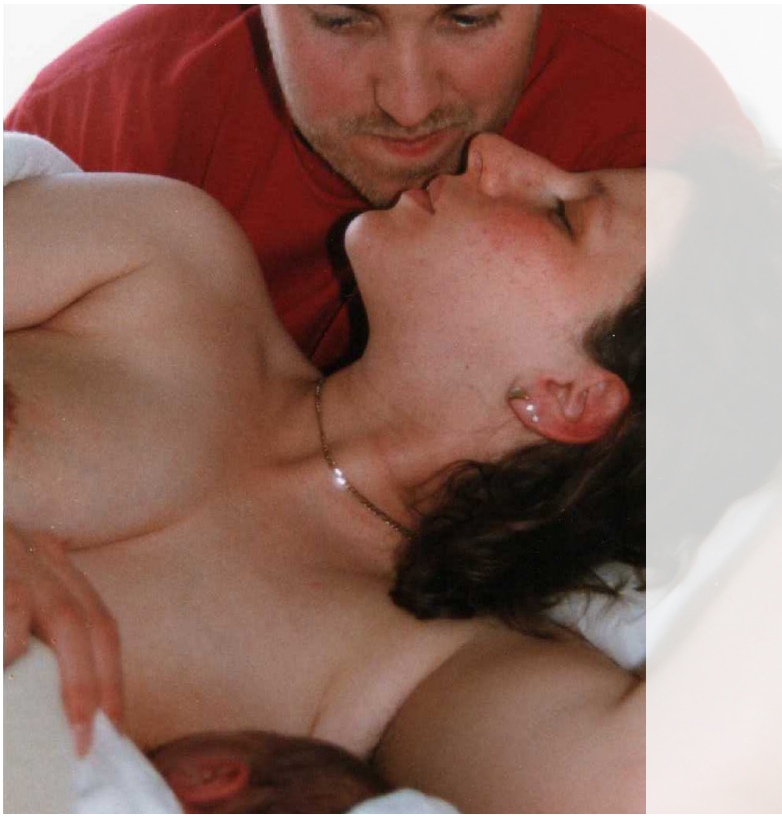
Mais il se peut qu'ils tombent gravement malades et qu'ils doivent même être hospitalisés. Dans ce cas, il est important de continuer à les allaiter dans les mesures du possible. Pendant les phases de maladie, de nombreux bébés refusent toute alimentation solide et n'acceptent que la tétée. L'allaitement renforce leur système immunitaire, garantit l'apport suffisant de liquide, les empêche de perdre trop de poids et réduit leur sensibilité à la douleur - tout cela sans perturber leur digestion. Par ailleurs, la tétée leur procure le contact physique et un sentiment de sécurité, facteurs très importants pour leur guérison. Si l'allaitement doit être interrompu, par exemple le jour d'une intervention chirurgicale, la production de lait est maintenue par le tirage régulier à la pompe. Il en est de même, si le bébé est momentanément trop faible pour téter et doit être alimenté artificiellement.

DEPUIS QUE NOTRE BÉBÉ EST NÉ, MA FEMME EST TRÈS ACCAPARÉE ET JE ME SENS UN PEU À L'ÉCART. IL NE RESTE PRATIQUEMENT PLUS DE TEMPS POUR NOTRE VIE DE COUPLE ET AU NIVEAU SEXUEL, C'EST LE CALME PLAT.

La naissance d'un enfant, surtout celle du premier enfant, entraîne des mutations profondes pour les parents, également pour la vie affective et sexuelle du couple. Tant le père que la mère se trouvent dans une phase de réorientation: la fille devient mère, le fils devient père et le couple femme/homme se transforme en parents. Pour les femmes qui, de nos jours, sont encore les principales responsables de la garde des enfants, tout, ou presque tout tend à changer de fond en comble. Leur vie professionnelle est interrompue pour une période plus ou moins longue. Elles s'adaptent aux besoins du bébé et s'efforcent de s'organiser dans le cadre de leur nouveau rôle de mère. Surmenage (du moins temporaire), nuits blanches et épuisement physique sont parfois les nouvelles caractéristiques de leur réalité quotidienne.

La grossesse et l'accouchement ont transformé le corps de la femme et il lui faudra peut-être quelque temps pour s'habituer aux nouvelles formes de son corps. Il se peut qu'une suture du périnée reste douloureuse pendant des semaines - voire des mois - et l'empêche de trouver du plaisir dans la relation sexuelle. Chez certaines femmes allaitantes, la muqueuse vaginale est moins humide. L'utilisation d'un lubrifiant peut alors être utile. Par ailleurs, le changement hormonal dirige l'attention plutôt sur le bébé que sur la relation amoureuse avec le partenaire. Il en va peut-être ainsi pour votre femme, et elle a simplement besoin de temps pour trouver l'équilibre entre son rôle de mère et celui de partenaire amoureuse.

Vous pouvez l'aider en vous occupant, autant que faire se peut, du bébé ou du ménage et lui offrir ainsi quelques moments rien qu'à elle. Essayez aussi de vous aménager un peu de temps à passer ensemble, en demandant à une personne de confiance de s'occuper du bébé pendant quelques heures. Cela ne sera pas nécessairement le soir, quand de nombreux bébés sont plus difficiles à garder, mais cela peut aussi se faire pendant la journée, si vous disposez d'une journée libre. Passez tout simplement quelques heures ensemble, rien qu'à vous deux. Vous pourrez alors parler de tout ce qui vous tient à cœur ou entreprendre ce dont vous aurez envie tous les deux.



QUAND EST-CE QUE MES RÈGLES REPRENDRONT? EST-CE QUE JE PEUX ME RETROUVER ENCEINTE AUPARAVANT?

Pour les femmes qui allaitent exclusivement, le retour de la fécondité se situera au plus tôt entre 10 et 12 semaines après la naissance de l'enfant. Chez la plupart d'entre elles, le retour des règles mettra même quelques mois de plus. Mais, plus le retour des règles se fera attendre, plus grande sera la possibilité d'une première ovulation avant le retour des saignements menstruels et, par conséquent, celle de redevenir enceinte. Pour les femmes qui allaitent exclusivement et dont les règles ne sont pas réapparues, la probabilité de fécondation est de 2%. Ce pourcentage est très faible. Il indique toutefois aussi que l'allaitement n'est pas une protection absolue contre une nouvelle grossesse. Au fur et à mesure que les tétées s'espacent, également pendant la nuit, la possibilité de fécondation s'accroît. C'est au plus tard à ce moment-là qu'il faudra intervenir si on veut prévenir une nouvelle grossesse. Parlez-en à votre médecin.

"Je m'étais en fait attendue au retour de mes règles après 3 ou 4 mois. Mais Cédric a, dès le début, tété à un rythme soutenu, environ toutes les 3 heures, également pendant la nuit. Il a maintenu ce rythme pendant des mois. Mais, même après avoir commencé à lui donner une alimentation supplémentaire à l'âge de 6 mois et lorsque, plus tard, un repas a été supprimé, mes règles ne sont pas revenues. Cela m'a inquiétée au début, mais j'ai appris au groupe de rencontre pour bébés que d'autres mères avaient attendu tout aussi longtemps. Cédric a fini par dormir plus longtemps la nuit. Mais ce n'est qu'après 14 mois que mes règles sont réapparues. A cette époque, il tétait encore une fois pendant la nuit et 2-3 fois en cours de journée. Mes règles sont revenues très ponctuellement et cela n'avait pas d'influence sur l'allaitement.

Sylvie

Une conférence internationale consacrée au thème de l'aménorrhée de lactation (absence de règles durant la période de l'allaitement) et de la prévention des grossesses en cours d'allaitement, a retenu les conclusions suivantes: Une femme, qui allaite exclusivement ou presque et n'a pas eu de retour des règles, est protégée à 98% contre une nouvelle grossesse. De nouvelles études, plus récentes, aboutissent même à un taux de protection de 99%. Actuellement, des recherches essayent encore de clarifier à quel point l'allaitement peut être considéré comme un moyen de contraception fiable au-delà de 6 mois. De premiers résultats démontrent que s'il n'y a pas eu de premier retour des règles pendant les 12 mois après la naissance, il est permis de conclure à un degré de protection de 95%.

POUR NOUS, LA CONTRACEPTION EST REDEVENUE UN THÈME D'ACTUALITÉ. QUELLE EST LA MÉTHODE LA MIEUX COMPATIBLE AVEC L'ALLAITEMENT?

Les méthodes dites «d'obstruction» telles que le préservatif ou le diaphragme vaginal conviennent pendant la période d'allaitement. Le Pearl index pour les préservatifs est de 2-12, celui des diaphragmes (en combinaison avec des gels ou crèmes spermicides) est de 1-20. Les stérilets à base de progestatifs peuvent être mis en place 8 semaines après la naissance. Le Pearl Index est de 0,16-0,8. Ils n'ont, hormis les risques connus, aucun effet négatif sur l'allaitement. Les préparations combinées de contraception hormonale sont à éviter, car les œstrogènes qu'elles contiennent ont des effets négatifs sur la production et la composition du lait maternel. Les préparations exclusivement à base de progestatifs peuvent être utilisées pendant la période d'allaitement. Le Pearl Index se situe à 0,5-3. Certains couples qui ont déjà fait l'expérience des méthodes naturelles de prévention de grossesse (contrôle de la température, observation des sécrétions des muqueuses) reviennent à ces méthodes pendant le temps de l'allaitement.

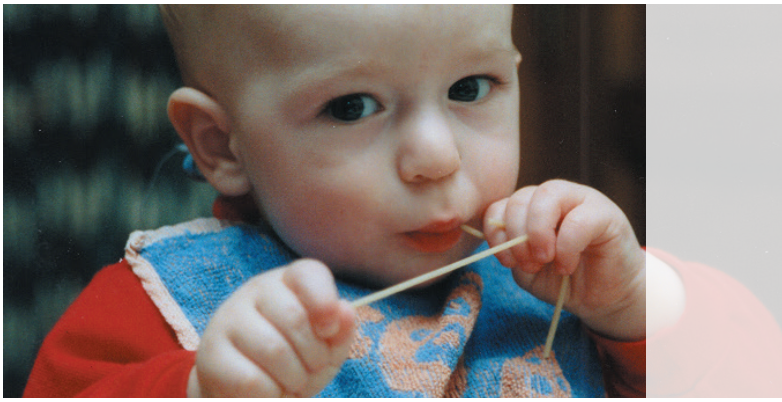
Parlez-en à votre partenaire et choisissez la méthode qui vous paraît la mieux appropriée à tous les deux.

QUAND ET COMMENT DEVONS-NOUS COMMENCER À DIVERSIFIER L'ALIMENTATION?

Vers l'âge de 5-7 mois, de nombreux bébés commencent à manifester de l'intérêt pour des aliments solides. Les signes suivants montrent si un bébé est prêt à manger des solides : Son dos est déjà assez fort pour lui permettre de se tenir bien assis dans sa chaise-haute sans support, il commence à prendre entre le pouce et l'index des objets pour les mettre dans sa bouche, il a perdu le réflexe de la pulsion linguale et ne pousse plus les solides hors de sa bouche et peut-être ses premiers dents se montrent déjà.

A ce moment-là, vous pouvez commencer à offrir des aliments supplémentaires, de préférence sous forme d'une purée de légumes ou de fruits à un moment propice de la journée. Faites un essai pour voir s'il convient de lui proposer d'abord l'aliment solide, ou si votre bébé préfère commencer son repas par une petite tétée. Certains bébés n'acceptent que quelques petites cuillères, d'autres développent rapidement un bon appétit et mangent avec plaisir de solides portions. Certains bébés qui sont prêts pour les solides préfèrent manger des morceaux.

Au fil des semaines et des mois suivants, les aliments peuvent être de plus en plus variés et les «menus» complétés par des tétées selon les besoins. Les quantités d'aliments supplémentaires peuvent varier considérablement au cours des mois qui suivent. Certains enfants n'acceptent, pendant une période plus ou moins longue, que de petites portions, d'autres, par contre, ont besoin de rations plus substantielles. La production du lait s'adaptera au ralentissement progressif de la demande.



Du fait que son contenu en calories est plus élevé que celui des bouillies, le lait maternel est particulièrement précieux pour accompagner la diversification alimentaire. Même au cours de la deuxième année de vie, le lait maternel peut couvrir 30% et même plus des besoins énergétiques et 38% des besoins en protéines. La disponibilité naturelle en vitamines et oligo-éléments est très élevée. Ainsi, le lait maternel peut couvrir à 100% les besoins en vitamine A et à 50-95% ceux en vitamine C. L'apport de fer est également assuré en partie par le lait maternel.

QUE VAIS-JE FAIRE, QUAND IL AURA SES PREMIÈRES DENTS? NE VA-T-IL PAS ME FAIRE MAL?

Chez certains bébés les premières dents apparaissent vers le 6e ou 7e mois. D'autres mettront plus longtemps, peut-être même jusqu'à leur premier anniversaire. Au début, après avoir percé les gencives, les dents sont bien aiguisées, ce qui explique certaines craintes. Mais un nourrisson correctement mis au sein ne peut pas mordre, du moins avec ses dents inférieures, du fait que sa langue recouvre les gencives. Mais attention, si le bébé commence à mâchonner! A ce moment-là, il est tout à fait possible qu'il saisisse le sein avec ses dents. Il est évident que cela vous fera très mal, mais votre vive réaction de douleur montrera à l'enfant, étonné, que cette pratique est mal venue. Dites-le lui clairement, il comprendra ce que vous voulez. Vous trouverez d'autres informations à ce sujet dans la brochure «L'allaitement de A à Z» sous les mots-clés ➢dentition, mordillage et grève de tétée.

EST-IL CORRECT QU'APRÈS L'APPARITION DES PREMIÈRES DENTS LES REPAS NOCTURNES FAVORISENT LES CARIES DENTAIRES?

Le «Nursing-bottle-Syndrom», dénoncé par la presse, a trait à l'administration au biberon de tisanes et de jus sucrés ou acides qui restent en bouche pendant un certain temps, se fixent sur les dents et peuvent attaquer l'émail. Par ailleurs, les mauvaises habitudes de certains adultes, comme celles d'utiliser la cuillère du bébé pour goûter la purée ou tester la température ou de nettoyer la tétine en la suçant, peuvent contribuer à transmettre les germes, pouvant provoquer des caries, de l'adulte au bébé.

Boire au sein n'est en rien comparable au sucement d'un biberon ou d'une tétine. Le lait maternel ne baigne que peu ou pas du tout les dents. Par ailleurs, les enzymes et anticorps contenus dans le lait maternel, ont un effet inhibiteur sur les bactéries. La tétée nocturne peut, par conséquent, être continuée, si besoin est, après la percée des dents. Il va de soi qu'avant le repos nocturne il convient de veiller à une hygiène buccale appropriée à l'âge du bébé.

NOTRE FILLE EST ÂGÉE DE 18 MOIS ET JE L'ALLAITE ENCORE. DOIS-JE LA SEVRER SI JE SUIS À NOUVEAU ENCEINTE?

Si la nouvelle grossesse s'annonce sans complications, il n'y a pas lieu de la sevrer. Si, par contre, des contractions précoces se manifestaient au cours de la grossesse, le sevrage est indiqué. Cela n'arrive que rarement. Il se peut qu'au début de la grossesse vous ressentiez une certaine sensibilité au niveau des mamelons, mais cette sensation est passagère. Certains jeunes enfants cessent eux-mêmes de téter le sein lorsque leur mère est à nouveau enceinte. Il se peut que le goût du lait change et ne leur plaise plus. D'autres continuent à téter sans problème. Dans ce cas, la mère allaitante devra veiller tout particulièrement à une alimentation saine et équilibrée, riche en vitamines et en oligo-éléments. Il y a des mères qui continuent d'allaiter le plus grand enfant en même temps que le nouveau-né. On parle alors d'allaitement-tandem

EST-CE QU'IL EST RAISONNABLE D'ALLAITER PENDANT SI LONGTEMPS? N'EST-IL PAS PROUVÉ QUE LE LAIT MATERNEL CONTIENT DES RÉSIDUS DE SUBSTANCES CHIMIQUES?

L'individu moderne est exposé tous les jours à de nombreuses substances chimiques introduites dans son corps par voie respiratoire, par les pores de sa peau ou au travers de son alimentation. Les substances chimiques nocives sont pratiquement omniprésentes dans notre environnement: On les trouve dans les aliments sous forme d'additifs ou transmises par des engrais ou des insecticides, dans les produits de nettoyage, les vêtements, les articles cosmétiques, les meubles, les matériaux de construction etc. On peut tracer des résidus dans toutes les cellules de l'organisme, également dans le sperme, les ovules et le liquide amniotique. Pendant la grossesse, l'embryon est particulièrement exposé aux substances chimiques. Mais les résidus sont également présents dans le lait maternel. Ils se déposent surtout dans le tissu adipeux du corps humain. Evitez donc de suivre une cure d'amincissement pendant la période de l'allaitement afin d'empêcher les résidus fixés dans les tissus lipidiques de se libérer. Le lait maternel est surtout chargé pendant les premières semaines d'allaitement du premier bébé. Le taux des résidus diminue avec la durée de l'allaitement.

Des experts se sont penchés sur ce problème pendant des années et sont venus à la conclusion que les avantages du lait maternel priment et qu'il n'y a pas lieu de restreindre l'allaitement. Des recherches ont démontré que des effets négatifs dus aux substances toxiques sur la santé proviennent du temps précédant la naissance. Des études néerlandaises ont montré que, comparés à des bébés nourris au lait de substitution, les bébés allaités sont mieux protégés, car le lait maternel neutralise partiellement les effets nocifs de ces substances. Des chercheurs scientifiques partent du constat que le lait maternel contient un facteur de protection qui empêche la résorption de certaines substances chimiques dans l'intestin de l'enfant, respectivement favorise une dégradation et une élimination rapides.

JE ME DEMANDE SI L'ALLAITEMENT PROLONGÉ N'ENTRAVE PAS TROP MA LIBERTÉ ET ENTRAÎNE CHEZ MON BÉBÉ UNE FIXATION SUR MA PERSONNE.

Dans la vie en commun, surtout avec des enfants, on sacrifie toujours une part de liberté et de spontanéité. Il est vrai qu'une mère allaitante a une relation particulièrement étroite avec son bébé. Pour éviter l'attachement exclusif de l'enfant à sa mère, il est important que le père marque sa présence et assume son rôle actif de père, dès les premiers jours. Ainsi le bébé établit, dès le début, une relation étroite avec deux personnes de référence, capables de l'apaiser, de le divertir et de lui prodiguer des soins. Cela permet à la mère d'avoir plus de temps pour soi. Il est évident que tout ne sera plus possible comme avant la naissance. Mais comme la période d'allaitement ne représente qu'un laps de temps relativement court dans la vie d'une femme, beaucoup d'entre elles acceptent bien ces restrictions momentanées.

"

J'exerce une profession indépendante et en raison d'une contrainte professionnelle j'ai dû, 8 semaines après la naissance, me rendre à Barcelone pour la durée d'un jour. J'ai laissé le petit auprès de mon mari pour prendre l'avion le matin et rentrer tard le soir même. Les deux ont passé une bonne journée ensemble. Le petit avait reçu le lait maternel que j'avais tiré, bien que ce jour-là il n'ait bu qu'un minimum. A part cela, il se montrait satisfait auprès de son papa et il dormait beaucoup. Lorsque je suis rentrée pendant la nuit, il s'est bien rempli son petit ventre. Mon principal problème était de trouver à Barcelone plusieurs fois par jour un endroit tranquille pour tirer mon lait sans être dérangée. Cela a fini par fonctionner malgré tout.

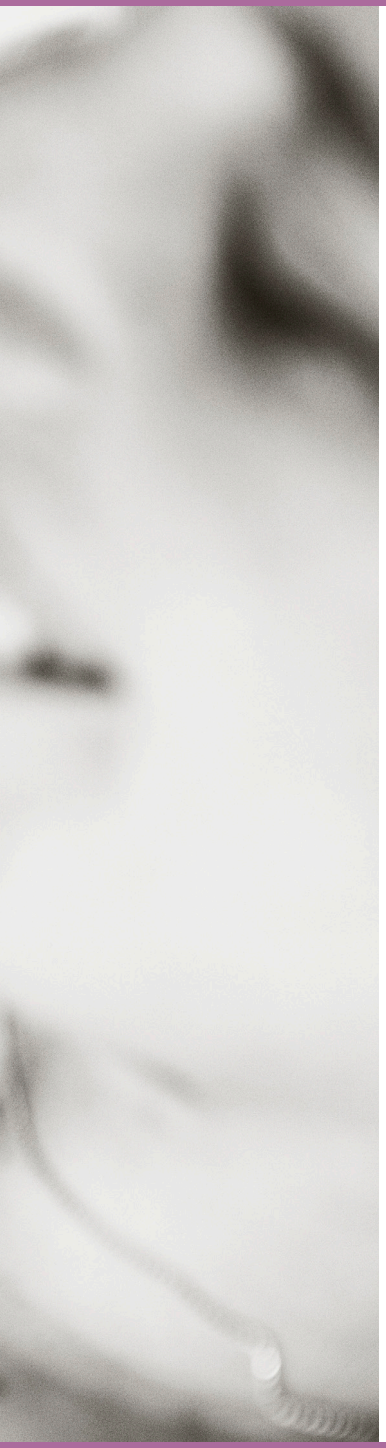
Mariella

MON MARI A DÛ ÊTRE HOSPITALISÉ SUITE À UN ACCIDENT. CE CHOC A BLOQUÉ MON LAIT. EST-CE LA FIN DE L'ALLAITEMENT?

Il se peut que le réflexe d'éjection soit perturbé par une forte tension nerveuse. A ce moment-là, le lait s'arrête de couler, les seins ne sont plus vidés et le corps interprète ce signal comme un ordre de ne plus produire de lait. Pour rompre ce cercle vicieux, il importe que le lait se remette à couler. Après avoir surmonté votre première agitation, vous devriez essayer de vous détendre un peu, dans un bain chaud par exemple.

Souvent le lait se remet à couler si vous mettez le bébé au sein. S'il commence à boire, vous avez déjà eu gain de cause! S'il refuse le sein ou s'il le lâche de façon frustrée après avoir brièvement sucé, vous n'échapperez pas à la contrainte d'entretenir votre production de lait à l'aide d'un tire-lait et de faire en sorte que la faim de votre bébé soit apaisée autrement. Essayez, à force de patience et d'endurance, de mettre fréquemment votre bébé au sein. Dès qu'il recommence à boire, votre production de lait reviendra à la normale.

Il est même possible de faire redémarrer la production de lait, par exemple lorsque la mère a été gravement malade ou si elle a arrêté à cause d'un problème d'allaitement. Pour la relactation, il faut à nouveau signaler à votre organisme qu'il existe une demande, et cela par de fréquentes mises au sein ou en tirant le lait avec une pompe. Des infusions favorisant la production de lait, le massage des seins avec une huile galactogène, l'absorption de liquide en quantité suffisante et le repos peuvent contribuer à refaire couler le lait en abondance.



EST-CE QUE JE PEUX CONTINUER À ALLAITER SI JE TOMBE MALADE MOI-MÊME ET SI J'AI DE LA FIÈVRE?

Il arrive même aux mamans allaitantes de tomber malades, d'attraper un refroidissement accompagné de rhume et de toux ou une grippe intestinale. Dans la plupart des cas, le bébé est lui aussi entré en contact avec le germe pathogène et risque également de tomber malade. Dans ce cas, il est particulièrement important de continuer d'allaiter et de pourvoir le bébé d'anticorps produits par l'organisme de la mère et transmis par son lait.

Même en présence d'autres maladies, lorsqu'un traitement médical est nécessaire, il est possible de continuer d'allaiter. La mère doit pouvoir se reposer et se faire soigner. Il faut la délester de tout travail et de la garde du bébé de sorte qu'elle n'ait plus qu'à allaiter et à guérir. Parlez-en à votre médecin, il prescrira les médicaments qui tiendront compte du fait que vous allaitez. Cela ne pose en général pas de problèmes, car il existe des médicaments compatibles avec l'allaitement pour la plupart des maladies.

Si l'allaitement doit être interrompu, malgré tout, le tirage régulier au tire-lait permet de maintenir la production de lait jusqu'à ce que vous soyez guérie. Cela vaut aussi en cas d'intervention chirurgicale.

"Lorsque notre troisième fille était âgée de quatre mois, mes calculs biliaires se sont à nouveau manifestés et l'intervention chirurgicale était incontournable. Mon chirurgien s'est montré compréhensif face à ma décision de continuer d'allaiter. Il m'a proposé - au cas où il n'y aurait pas de complications - de quitter l'hôpital deux jours après l'opération et d'être ensuite soignée de façon ambulatoire. Pendant la nuit qui précédait l'opération, la petite restait avec moi et je pouvais l'allaiter à souhait pratiquement jusqu'au moment de l'intervention. Mon mari est venu la prendre tôt le matin pour l'emmener chez ma mère. Après l'opération, mon mari m'attendait dans ma chambre. Le soir, il m'a ramené le bébé pour la tétée et ils sont restés tous deux dans ma chambre pendant la nuit. Nous avons suivi ce même programme pendant le jour et la nuit suivants et le lendemain, je pouvais déjà rentrer à la maison. Le jour même de l'opération, la petite avait bu à trois reprises le lait en réserve que j'avais pris soin de tirer.

Christa

COMMENT SE PASSE LE SEVRAGE?

Moins l'enfant est allaité, plus la production de lait diminue. Il arrive que ce processus dure des mois, de sorte que la production de lait diminue peu à peu. Ceci est un phénomène physique et l'organisme s'y adapte sans problèmes rendant superflus toutes mesures ou médicaments supplémentaires. Un éventuel engorgement peut généralement être soulagé par l'expression manuelle du lait et l'application de compresses froides. Des infusions de sauge peuvent aider à réduire la production de lait. Si le sevrage vous pose problème malgré tout, vous pourrez trouver de l'aide auprès d'une consultante ou conseillère en lactation ou d'une sage-femme expérimentée.

PUBLICATIONS RECOMMANDÉES:

Allaiter de A-Z
Brochure gratuite, disponible aux cabinets médicaux, maternités, centres de consultation
Commande sous www.liewensufank.lu

L'allaitement comprendre et réussir
Dr. Jack Newmann/ Teresa Pittmann – la Leche Ligue

L'art de l'allaitement maternel
La Leche Ligue

La mère, le bambin et l'allaitement
N.J. Bumgarner – La Leche League

Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille
C-S. Didierjean-Jouveau – La Leche Ligue

Mon enfant ne mange pas
Dr. Carloz González – La Leche Ligue

Stillen von A-Z
Gratisbroschüre, erhältlich in Arztpraxen, Entbindungskliniken, Beratungsstellen
Bestellung unter WWW.LIEWENSUFANK.LU

Stillen – gesund & richtig
Denise Both/ Gaby Eugster

Handbuch für die stillende Mutter
La Leche Liga

Wir stillen noch
N.J. Bumgarner – La Leche Liga

Stillen, Job und Family
Pryor/ Huggins – La Leche Liga

Babyernährung – gesund und richtig
Gaby Eugster

FILMS:

Breast is best
(version française, allemande, italienne et anglaise)

Gro Nylander distribué par la Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel à commander sous www.allaiter.ch

ADRESSES UTILES:

Initiativ Liewensufank a.s.b.l.
20, rue de Contern • L-5955 Itzig
Tél.: 36 05 98
www.liewensufank.lu

La Leche League Luxembourg
Tél.: 26 71 05 43
www.lalecheleague.lu

Association luxembourgeoise des Sages-Femmes
Tél.: 32 50 07
www.sages-femmes.lu

Ligue médico-sociale
21-23, rue Henri VII • L-1725 Luxembourg
Tél.: 22 00 99-1
INFO-Telefon: 8002-9898
www.ligue.lu

Notes personnelles:

Editeur:
Ministère de la Santé
© Initiativ Liewensufank A.s.b.l.

Photos:
© Initiativ Liewensufank A.s.b.l.
© Arbeitsgemeinschaft freier Stillgruppen
© Verband der Still- und Laktationsberaterinnen Österreichs
© LLL Fanny Mora
© Baby Milk Action
© Anne Marie Kern
© Christoph Müller
© Debbie Court NMAA
© Hutchisnon Picture Library
© Tropix Photo Library
© iStockphotos
© BigStock

Conception, composition, mise en page:
UNICEF Luxembourg / Tom Molling (www.tommolling.com)

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la Santé
www.sante.lu

MINISTÈRE DE LA SANTÉ

LE GOUVERNEMENT
DU GRAND-DUCHÉ DE LUXEMBOURG
Ministère de la Santé

Direction de la Santé
Division de la médecine Préventive
Tel.: 2478-5569
www.sante.lu