

## L'UNICEF et l'Initiative Amis des bébés

Le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF) travaille dans le monde entier pour aider chaque enfant, fille ou garçon, à atteindre son plein épanouissement. Nous travaillons dans plus de 160 pays, et soutenons des programmes pour apporter aux enfants :

- Une meilleure santé et une meilleure alimentation
- L'accès à l'eau potable et aux installations sanitaires
- L'accès à l'éducation



L'UNICEF aide aussi les enfants qui ont besoin d'une protection spéciale, tels que les enfants exploités par le travail ou victimes de guerre.

L'Initiative Amis des bébés est un programme mondial de l'UNICEF et de l'Organisation Mondiale de la Santé visant, en collaboration avec les services de santé, à améliorer les pratiques en matière d'allaitement maternel. Les établissements qui adoptent des pratiques reconnues comme favorables à la réussite de l'allaitement maternel se voient décerner le prestigieux label Amis des bébés créé par l'UNICEF et l'OMS. Au Royaume-Uni, l'Initiative Amis des bébés est utilisée par divers organismes publics de santé pour offrir des conseils, un soutien et des formations, favoriser la création de réseaux, mettre en œuvre des procédures d'évaluation et d'accréditation.

To make a credit card donation to UNICEF, call

**08457 312 312**

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Informations sur les groupes locaux de soutien à l'allaitement maternel :

Voir les coordonnées des groupes de soutien nationaux page 14.

This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). It is also available via [www.babyfriendly.org.uk/leaflets](http://www.babyfriendly.org.uk/leaflets). We are grateful to Sophie Larouy for this translation. Cover & page 15 photos: Nancy Durrell McKenna. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit [www.babyfriendly.org.uk](http://www.babyfriendly.org.uk) or call 020 7312 7652.

## Allaiter votre bébé



Informations importantes pour les jeunes mères



Breastfeeding Your Baby, French

unicef 

## Introduction

Cette brochure s'adresse aux mères qui commencent à allaiter. Vous y trouverez toutes les informations pour prendre un bon départ, et des conseils pour éviter les problèmes courants. Une section séparée vous explique comment tirer votre lait.

Une fois la lactation bien établie, allaiter est facile, et se révèle une expérience très agréable pour la plupart des mères et des bébés. Toutefois, vous allez tous les deux traverser une période d'apprentissage au cours des premiers jours. C'est pourquoi vous devrez vous entraîner et, en cas de nécessité, demander conseil à votre sage-femme. (Si vous avez commencé à donner le biberon et que vous souhaitez passer à l'allaitement maternel, sachez que c'est encore possible. Cependant, la transition n'est pas toujours facile. Si vous êtes dans ce cas, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre référent médical.)

### Important:

**VOTRE lait est parfaitement adapté à VOTRE bébé, et sa composition évolue pour répondre à ses besoins particuliers. La plupart des bébés n'ont besoin d'aucun autre aliment ou boisson jusqu'à l'âge de six mois.**

## Pourquoi l'allaitement maternel est-il irremplaçable?

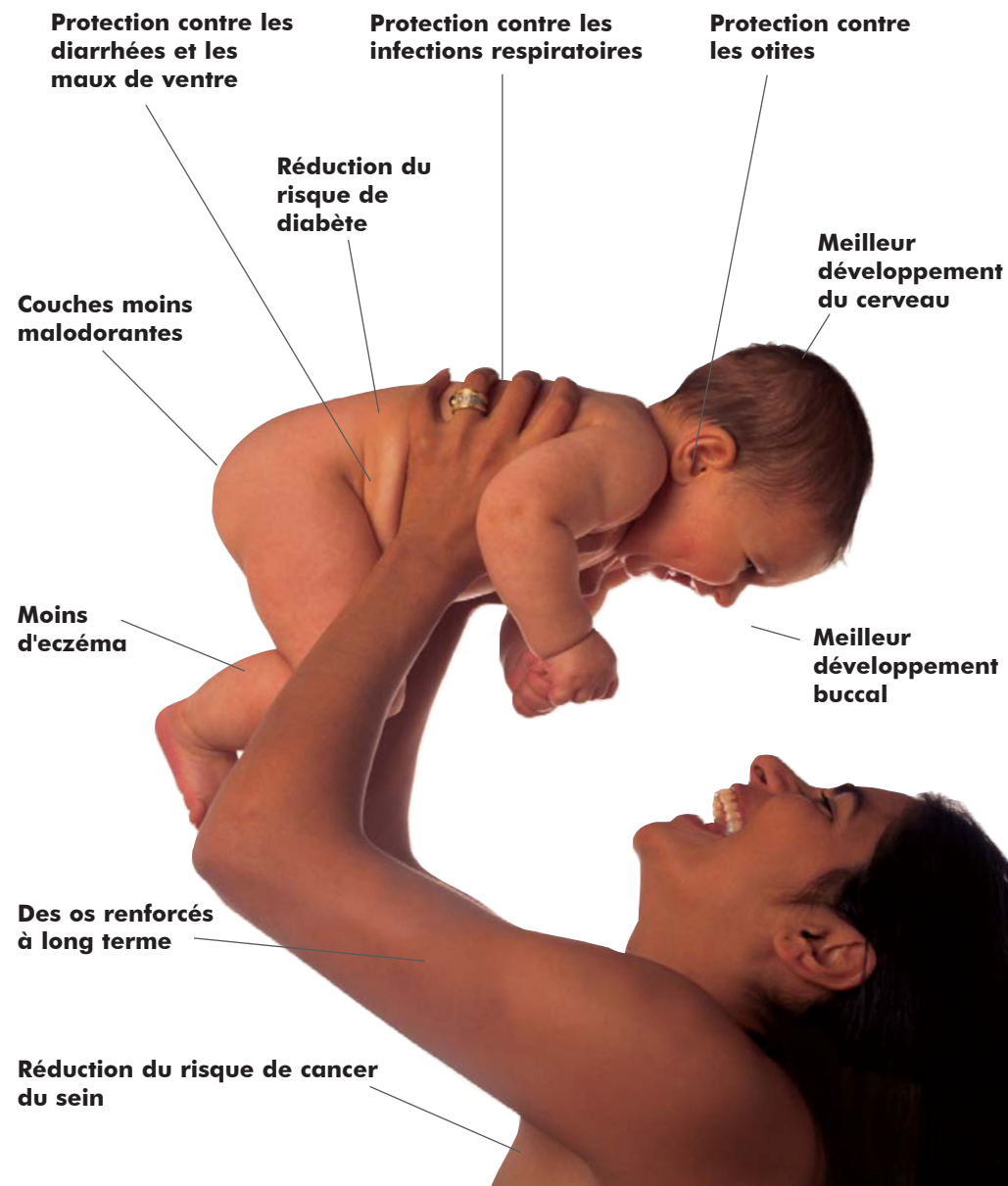
Le lait maternel contient des anticorps qui protègent votre bébé contre les infections. Les vomissements et les diarrhées (caractéristiques des gastro-entérites, qui peuvent être très graves), les infections respiratoires, les otites et les infections urinaires sont plus fréquents chez les bébés nourris au biberon.

Votre lait continue à être bénéfique pour votre bébé lorsque celui-ci grandit. Par exemple, certaines études laissent penser que les bébés allaités ont un meilleur développement cérébral. Les bébés nourris au biberon risquent davantage de souffrir d'eczéma ou de diabète en grandissant. Ils ont également tendance à avoir une tension artérielle plus élevée que les bébés allaités.

L'allaitement est également bénéfique pour la mère. Il vous aide à perdre les kilos pris pendant la grossesse. Il peut également contribuer à vous protéger du cancer du sein et de celui de l'ovaire, et à renforcer vos os à long terme.

Les informations qui suivent vous aideront à prendre un bon départ.

## Les avantages de l'allaitement - Combien en connaissez-vous ?



## Conserver votre lait chez vous

Le lait maternel se conserve au réfrigérateur à une température comprise entre 2 et 4°C pendant 3 à 5 jours. Si votre réfrigérateur n'est pas équipé d'un thermomètre, il est probablement plus sûr de congeler le lait que vous ne comptez pas utiliser dans les 24 heures. Le lait maternel se conserve une semaine dans le compartiment à glace de votre réfrigérateur, et jusqu'à trois mois au congélateur.

Pour une utilisation occasionnelle à la maison, vous pouvez congeler votre lait dans n'importe quel récipient en plastique pouvant être stérilisé et fermé hermétiquement. Pensez à dater et étiqueter chaque récipient. Vous utiliserez ainsi les récipients dans l'ordre dans lequel ils ont été congelés. Si vous congélez votre lait parce que votre bébé est prématuré ou malade, demandez conseil à l'équipe qui soigne votre bébé. Si votre congélateur se décongèle automatiquement, placez le lait aussi loin que possible de l'élément chauffant.

Le lait maternel doit être décongelé lentement, soit au réfrigérateur, soit à température ambiante. Une fois décongelé, le lait maternel se conserve au réfrigérateur et doit être consommé dans les 24 heures. Une fois réchauffé à température ambiante, le lait maternel doit être utilisé ou jeté. Ne recongelez jamais du lait maternel décongelé.

Ne décongelez jamais du lait maternel au four à micro-ondes, car cela pourrait le réchauffer de manière non homogène et brûler la bouche de votre bébé.

## Qui contacter en cas de questions ?

Si vous avez d'autres questions sur l'allaitement de votre bébé, adressez-vous à votre sage-femme ou à votre référent médical.

Ils pourront vous donner le numéro de téléphone de consultantes en lactation qualifiées proches de chez vous (notez-le à l'emplacement réservé à cet effet au dos de cette brochure.) Vous pouvez également vous procurer ces coordonnées en contactant les bureaux nationaux de ces organismes :

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

## Avant la tétée

### Votre position

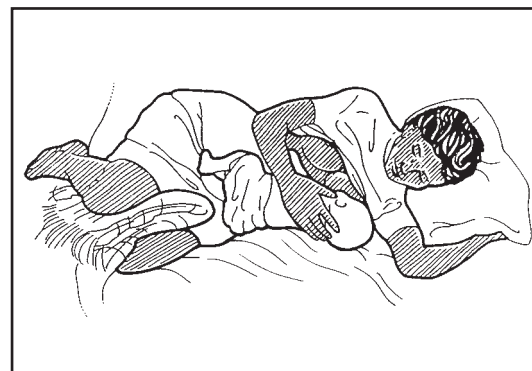
Il est important que vous trouviez une position confortable.

Si vous allaitez assise, assurez-vous que:

- Votre dos est droit et bien calé.
- Vos cuisses reposent bien à plat sur l'assise du siège.
- Vos pieds sont posés bien à plat sur le sol (si nécessaire, vous pouvez les appuyer sur un repose-pieds ou un gros livre).
- Vous avez des coussins à portée de main pour appuyer vos bras, soutenir votre dos ou surélever votre bébé si nécessaire.



La position allongée peut être très confortable pour allaiter. Elle est particulièrement conseillée pour les tétées de nuit, car elle vous permet de vous reposer pendant que votre bébé tète.



Essayez de vous allonger le plus à plat possible, la tête sur l'oreiller et une épaule appuyée sur le matelas.

Retournez-vous de manière à bien reposer sur le côté. Pour vous aider à conserver cette position, vous pouvez placer un oreiller derrière votre dos et un autre entre vos jambes.

(Une fois que votre bébé aura pris l'habitude de téter, vous pourrez l'allaiter confortablement dans la position de votre choix sans avoir besoin de coussins.)

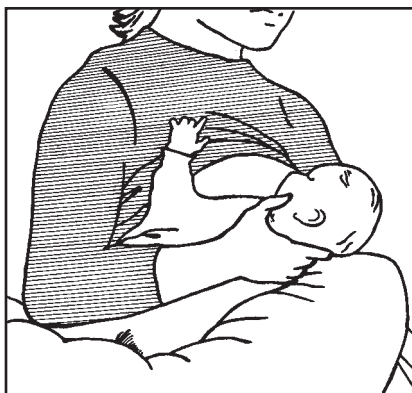
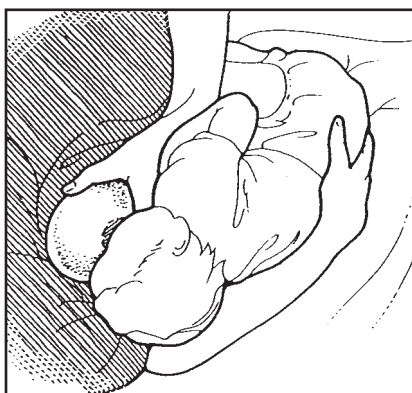


## La position de votre bébé

Votre bébé peut téter dans plusieurs positions.

Quelle que soit celle que vous choisirez, les conseils suivants vous aideront à faire en sorte que votre bébé tète correctement:

1. Tenez le bébé tout contre vous.
2. Le bébé doit être face au sein, sa tête, ses épaules et son corps formant une ligne droite.
3. Le nez ou la lèvre supérieure du bébé doivent se trouver à la hauteur du mamelon.
4. Le bébé doit pouvoir atteindre le sein facilement, sans avoir à tendre ou à tourner la tête.
5. Souvenez-vous qu'il faut toujours rapprocher le bébé du sein, et non l'inverse.

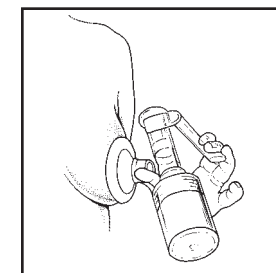
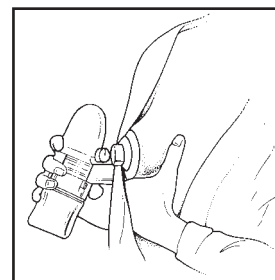


### Les points-clé:

- **Le ventre du bébé est tourné vers vous.**
- **Votre mamelon est sous le nez du bébé.**
- **Vous rapprochez le bébé du sein, et non l'inverse.**

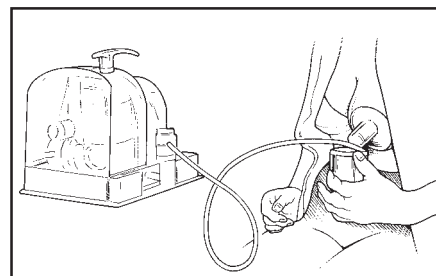
## Les tire-laits manuels

Les tire-laits manuels sont plus faciles à utiliser lorsque vos seins sont tendus que lorsqu'ils sont souples. Il en existe un large éventail, chaque modèle différant légèrement des autres dans son utilisation. Certains tire-laits sont mécaniques, alors que d'autres fonctionnent avec des piles. Tous possèdent un entonnoir qui s'adapte au sein, par-dessus le mamelon. Certains modèles conviennent mieux à certaines femmes ; aussi est-il préférable, lorsque cela est possible, d'essayer un tire-lait avant de l'acheter.



## Les tire-laits électriques

Ces tire-laits fonctionnent automatiquement, ce qui les rend rapides et faciles d'utilisation. Ils sont particulièrement recommandés si vous devez tirer votre lait sur une longue période, par exemple si votre bébé est en service de réanimation néonatale. Si vous êtes dans ce cas, vous devez essayer de tirer votre lait au moins 6 à 8 fois par 24 heures (dont une fois la nuit) pour entretenir votre production de lait.



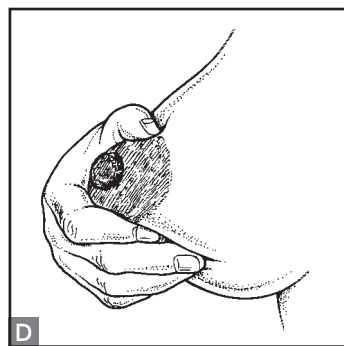
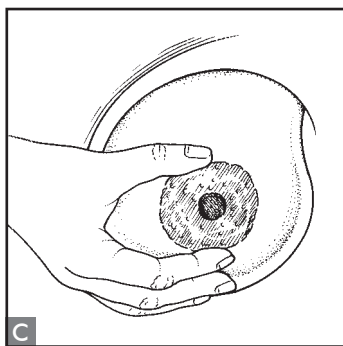
Les tire-laits électriques permettent de tirer votre lait simultanément sur les deux seins. Ainsi, vous pouvez tirer votre lait plus rapidement, ce qui peut vous aider à produire davantage de lait. Pour ce faire, vous aurez besoin d'un double kit de tirage ou de deux kits simples avec tuyau de raccordement en T.

Si vous utilisez un tire-lait manuel ou électrique, veillez à suivre très attentivement les instructions du fabricant.



## Technique de l'expression manuelle

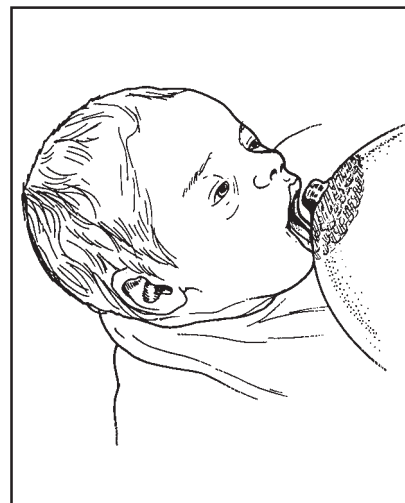
1. Placez votre index sous votre sein, à la limite de l'aréole, et votre pouce au-dessus du sein, en face de l'index. (Vous sentirez peut-être les réservoirs de lait sous la peau.) Si votre aréole est grande, il vaut parfois mieux placer les doigts légèrement à l'intérieur de cette limite, sur l'aréole. Si votre aréole est petite, en revanche, il peut être préférable de les déplacer légèrement vers l'extérieur. Vous pouvez utiliser les autres doigts pour soutenir votre sein. (C)
2. Sans déplacer votre pouce et vos autres doigts, exercez une légère pression vers l'arrière.
3. Tout en maintenant cette pression, rapprochez le pouce et l'index, puis amenez-les vers l'avant, de manière à guider le lait hors des réservoirs, vers le mamelon. (D)
4. Relâchez la pression pour permettre aux réservoirs de se remplir à nouveau, puis répétez les étapes 2 et 3.



Quand vous aurez pris le tour de main, les étapes 2 à 4 ne vous prendront que quelques secondes. Vous pourrez alors adopter un rythme soutenu, et vous verrez le lait couler de votre sein, parfois même en jet.

## Mettre le bébé au sein

Il est important de vérifier que votre bébé prend correctement le sein, car sinon il risque de ne pas avoir suffisamment de lait et de blesser vos mamelons.



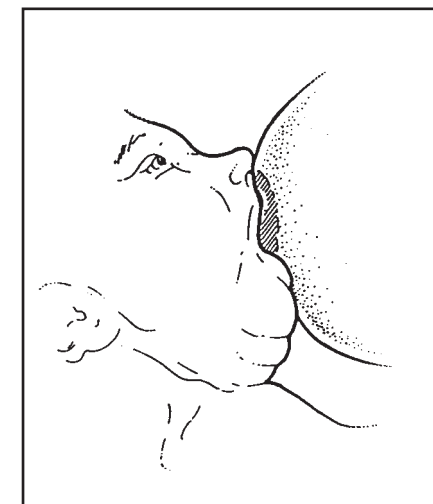
Positionnez le bébé comme illustré page 4, son nez ou sa lèvre supérieure juste au niveau de votre mamelon.

Attendez qu'il ouvre bien grand la bouche (vous pouvez l'y encourager en caressant doucement le coin de ses lèvres avec votre mamelon).

Mettez immédiatement le bébé au sein, de manière à ce que sa lèvre inférieure touche le sein aussi loin que possible de la base du mamelon. Ainsi, votre mamelon pointe vers le palais du bébé.

Les signes suivants indiquent que votre bébé prend correctement le sein :

- Sa bouche est grande ouverte ; il prend le sein à pleine bouche.
- Son menton est collé au sein.
- Sa lèvre inférieure est retroussée.
- Si l'aréole (la peau plus sombre qui entoure le mamelon) n'est pas entièrement masquée par la bouche du bébé, vous en voyez une plus grande partie au-dessus de la bouche du bébé qu'en dessous.
- Le rythme de tétée varie, le bébé alternant des gorgées rapides et longues, entrecoupées de pauses.



Les tétées ne doivent pas être douloureuses. Toutefois, pendant la période d'apprentissage que vous et votre bébé allez traverser au début, il est possible que vous ressentiez une sensation d'inconfort ou une légère douleur lorsque le bébé prend le sein. Normalement, cette sensation s'estompe rapidement et le reste de la tétée se déroule sans douleur. Si la douleur persiste, c'est probablement le signe que votre bébé ne prend pas le sein correctement. Dans ce cas, enlevez-lui le sein en poussant doucement le mamelon vers la commissure de ses lèvres, puis aidez-le à le reprendre. Si la douleur persiste, demandez conseil à une sage-femme.

## Conseils pour un allaitement réussi

■ Essayez de garder votre bébé près de vous, surtout les premiers temps. Vous apprendrez ainsi à bien le connaître et vous repèrerez rapidement les signes montrant qu'il a faim. Cette proximité est particulièrement importante la nuit. Si votre bébé dort à côté de vous, il vous sera facile de le prendre pour le faire téter, sans trop de dérangement pour lui, ni pour vous. Cela vous permettra de vous rendormir plus vite tous les deux.



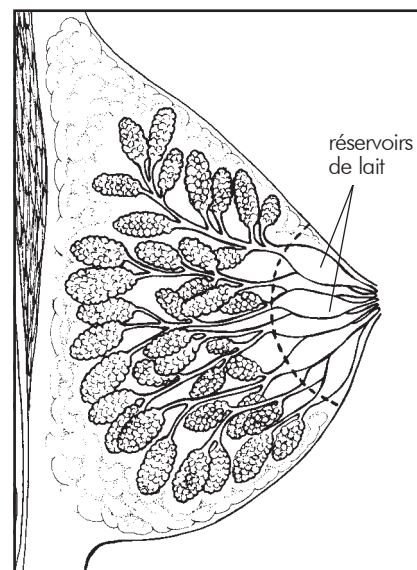
NANCY DURRELL MCKENNA

■ Votre lait contient toute la boisson et toute la nourriture dont votre bébé a besoin. Lui donner d'autres boissons ou d'autres aliments peut lui faire du mal et risque de diminuer son intérêt pour les tétées. Si le bébé ne tète pas assez souvent, vous risquez de ne pas produire suffisamment de lait pour couvrir ses besoins croissants. Par conséquent, n'hésitez pas à le mettre au sein à chaque fois que vous avez l'impression qu'il a faim.

■ La plupart des problèmes auxquels sont confrontées les jeunes mères allaitantes au cours des premières semaines (par exemple, les crevasses, l'engorgement ou les mastites) sont dus à une mauvaise prise du sein par le bébé, ou à un intervalle trop important entre les tétées. Si vous avez le moindre doute, demandez conseil à une personne expérimentée en matière d'allaitement. Vous trouverez au dos de cette brochure les coordonnées d'associations de soutien à l'allaitement à contacter si vous avez besoin d'aide.

## L'expression manuelle

Cette méthode pratique et économique peut s'avérer particulièrement utile pour soulager l'inconfort lié à des seins trop tendus. Les instructions qui suivent peuvent vous guider, mais la pratique (par exemple dans le bain) est la meilleure façon de découvrir ce qui marche pour vous.



Au-dessous de l'aréole (la peau plus sombre autour du mamelon), généralement vers le bord de cette zone, se trouvent de petits réservoirs de lait.

Ils forment sous la peau de petites structures en forme de pois, souvent repérables au toucher. Le lait s'accumule dans ces réservoirs, et c'est à partir de là qu'il est tiré.

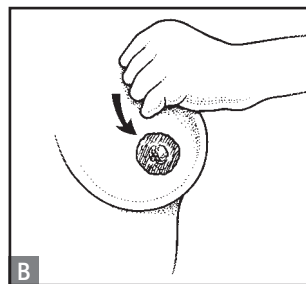
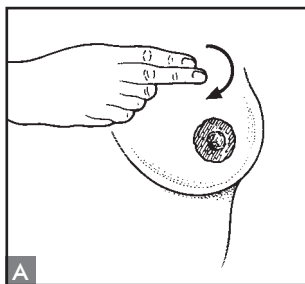
Chaque sein se compose d'environ 15 sections (les lobes), chacune possédant son propre réservoir de lait.

- Ne pressez pas le mamelon, cela serait inefficace, voire même douloureux.
- Ne passez pas vos doigts tendus sur le sein, car cela pourrait abîmer le tissu fragile de cette zone.
- Il peut s'écouler une à deux minutes avant que le lait ne commence à s'écouler.
- Il est important d'effectuer des mouvements circulaires tout autour du sein afin de tirer le lait de tous les lobes.
- Pour recueillir le lait, utilisez un récipient stérile pourvu d'une ouverture suffisamment large. Un verre mesureur est parfait pour cet usage.
- Avec un peu d'entraînement, vous pourrez tirer le lait de vos deux seins en même temps.



## Pour stimuler la montée de lait :

- Installez-vous dans un environnement aussi confortable et détendu que possible. Vous pouvez par exemple vous asseoir dans une pièce tranquille avec une boisson chaude.
- Prenez votre bébé auprès de vous. Si ce n'est pas possible, une photographie de votre bébé peut également vous aider.
- Avant de tirer votre lait, prenez un bain ou une douche chaude, ou encore appliquez des compresses chaudes sur vos seins.



- Massez-vous doucement les seins. Vous pouvez effectuer ce massage du bout des doigts (A), ou encore en passant votre poing fermé sur votre sein en direction du mamelon (B). Parcourez ainsi tout le sein, y compris le dessous. Ne passez pas vos doigts tendus sur le sein, car vous risqueriez d'abîmer votre peau.
- Après le massage, faites doucement rouler votre mamelon entre le pouce et l'index. Ce mouvement stimule la production d'hormones qui déclenchent la production et la libération du lait.

Lorsque vous serez habituée à tirer votre lait, vous n'aurez plus besoin de tous ces préparatifs. Comme pour l'allaitement, plus vous serez entraînée et plus ce geste deviendra facile.

**Quelle que soit la méthode choisie, le lait ne peut être tiré en continu que pendant quelques minutes à chaque sein. Au-delà, la production diminue ou semble cesser. C'est alors le moment de passer à l'autre sein. Vous pouvez ensuite recommencer avec le premier. Alternez les deux seins jusqu'à ce que le lait ne coule plus, ou seulement goutte à goutte.**

## Fréquence des tétées

*La fréquence des tétées est extrêmement variable d'un bébé à un autre. Par exemple, certains bébés n'auront pas besoin de téter souvent les deux premiers jours. Les tétées peuvent ensuite devenir très fréquentes, surtout au cours des premières semaines. Cela est tout à fait normal. Si vous donnez le sein à chaque fois que votre bébé a l'air d'avoir faim, vous produirez largement assez de lait pour répondre à ses besoins. En tétant, le bébé envoie un message à votre cerveau, qui à son tour ordonne au sein de produire davantage de lait. Par conséquent :*

**Plus de tétées = Plus de messages = Plus de lait**



*À chaque fois que votre bébé tète, la production de lait est stimulée. Durant la phase d'apprentissage du début, la durée de chaque tétée peut être assez importante. De nombreuses mères ont peur de ne pas avoir assez de lait parce que leur bébé demande souvent à téter. Si le bébé prend correctement le sein, cette éventualité est très improbable. Si vous avez le moindre doute, demandez conseil à votre sage-femme ou à votre référent médical.*

*Une fois que vous et le bébé serez habitués à l'allaitement, celui-ci sera généralement très facile. Le lait est toujours disponible et à la bonne température. Vous n'avez même pas besoin d'y penser : c'est votre bébé qui vous fera savoir quand l'heure de la prochaine tétée est arrivée.*

Allaiter n'oblige pas à adopter un menu particulier : comme les personnes qui n'allaitent pas, essayez simplement de manger de manière équilibrée. De même, il n'est généralement pas nécessaire d'exclure certains aliments.



## La poursuite de l'allaitement

L'allaitement ne doit pas vous empêcher, vous et votre bébé, de sortir et de profiter de la vie. Vous pouvez allaiter pratiquement n'importe où. Des vêtements un peu amples vous permettront d'allaiter sans être gênée de dévoiler votre sein. Vous risquez de ne pas vous sentir très à l'aise au début, mais vous prendrez rapidement confiance. La plupart des gens ne remarqueront même pas que vous êtes en train d'allaiter. Vous pouvez vous entraîner chez vous devant un miroir.

À certaines périodes, votre bébé aura peut-être plus faim que d'ordinaire. Il tétera plus souvent pendant un jour ou deux afin d'augmenter votre production de lait. En allaitant votre bébé à chaque fois qu'il a faim, vous adapterez rapidement votre production à ses besoins. Une fois de plus, rappelez-vous que :

### Plus de tétées = Plus de messages = Plus de lait



NANCY DURRELL MCKENNA

Il peut arriver que vous ayez besoin de sortir sans votre bébé, ou que vous deviez reprendre le travail alors que vous ne souhaitez pas encore le sevrer. Dans ce cas, vous pouvez tirer votre lait pour que quelqu'un d'autre le lui fasse boire. Vous trouverez plus d'informations sur la manière de tirer votre lait à la page 9 de cette brochure.

N'essayez pas d'introduire les aliments solides avant que votre bébé ne soit prêt. Tous les bébés sont différents. Lorsqu'il aura environ 6 mois, votre bébé commencera probablement à attraper les objets et à les porter à la bouche. Il s'agit d'un signe qu'il commence à être prêt pour l'introduction d'aliments solides.

**L'allaitement maternel fournit à lui seul au bébé toute la nourriture et toute la boisson dont il a besoin pendant les six premiers mois, et le protège contre tout un éventail de maladies. De nombreuses mères continuent d'allaiter bien plus longtemps, parfois jusqu'aux deux ans de l'enfant ou plus encore. L'allaitement continue d'être bénéfique pour vous et votre bébé aussi longtemps que vous souhaitez tous les deux le poursuivre.**

## Tirer votre lait

### Vous pouvez avoir besoin de tirer votre lait :

- Pour aider votre bébé à prendre un sein gonflé de lait.
- Pour soulager vos seins s'ils sont tendus et douloureux.
- Si votre bébé est trop petit ou trop malade pour boire au sein.
- Si vous devez laisser votre bébé pendant plus d'une heure ou deux, par exemple pour une sortie où vous ne pouvez pas l'amener.
- Si vous reprenez le travail.

### Comment tirer votre lait

Il existe trois moyens pour tirer votre lait :

- L'expression manuelle.
- Les tire-laits manuels.
- Les tire-laits électriques.

Quelle que soit la méthode utilisée, il est important de vous laver les mains consciencieusement avant de commencer. Tous les récipients et biberons utilisés, ainsi que les pièces du tire-lait, doivent être lavés à l'eau chaude savonneuse et stérilisés avant utilisation.

