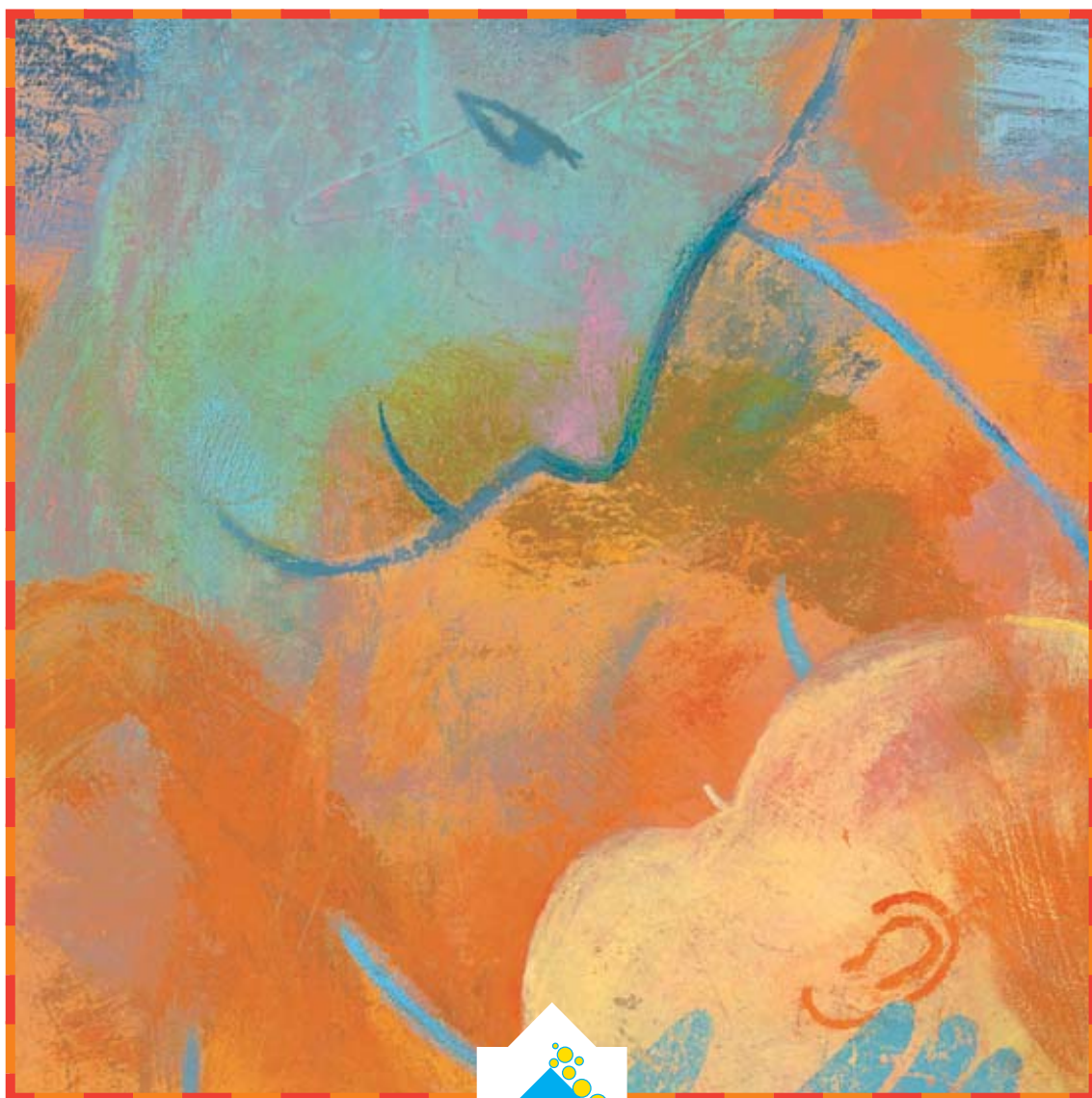


# Nourrissez câlin, allaitez malin

Allaiter, un geste naturel à vivre ensemble



## *S o m m a i r e*

- 4 Maman et bébé sortent de la maternité
- 4 La tétée : un moment de plaisir partagé
- 5 A la demande et sans contrainte
- 6 Le lait maternel : un aliment complet
- 6 Un plus pour la santé de bébé
- 7 Prendre soin de vous, c'est prendre soin de lui
- 8 Les petits ennuis de parcours
- 10 Le sevrage : tout en douceur
- 10 A qui demander conseil ?
- 12 Les coordonnées des circonscriptions



# Allaiter : un geste naturel à vivre ensemble



**A** la maternité, dès sa naissance, vous avez commencé à allaiter votre bébé. Choyée par l'équipe médicale et déchargée de toutes les contraintes matérielles, vous avez pu vous consacrer entièrement à lui. L'heure du retour à la maison a sonné et la vie familiale va reprendre son cours. Vous allez vous occuper de bébé, moments privilégiés à partager avec son papa. Toutefois, des journées bien remplies vous attendent et vous font hésiter à poursuivre l'allaitement maternel. Ce petit guide vous aidera à organiser au mieux les tétées pour continuer à profiter tous les deux de ces instants uniques avec votre petit.

## Maman et bébé sortent de la maternité

**D**e retour à la maison, il n'est pas rare qu'une fatigue passagère liée à la reprise des tâches ménagères et à des nuits incomplètes puisse entraîner une variation de la sécrétion de votre lait.

Il est important de vous reposer et de vous faire aider. N'hésitez pas à faire appel à votre entourage familial ou à une aide extérieure. Le service de Protection Maternelle et Infantile peut vous indiquer des associations spécialisées.

Alors, pas de panique.

Reposez-vous et faites-vous aider.

## La tétée : un moment de plaisir partagé

**L'**allaitement est un moment privilégié de la relation que vous vivez avec votre enfant. En nourrissant bébé au sein, vous nourrissez également le lien affectif intense qui vous unit à lui. Prenez du temps pour vous deux.

Pour ces instants de plaisir partagé, installez-vous confortablement, couchée sur le côté ou assise, votre bébé calé à l'aide d'un oreiller.

Il doit téter, visage face au sein, sans avoir à tourner la tête, son ventre tout contre votre corps. Cette position dégage naturellement le nez de l'enfant. Il doit saisir toute l'aréole dans sa bouche.



## A la demande et sans contrainte

**P**as de biberons à préparer, le lait est toujours disponible et à la bonne température. Quelle tranquillité pour vous qui avez déjà beaucoup à faire.

Il n'existe aucune règle quant à la fréquence des tétées. Dans les premiers jours, l'allaitement à la demande est la meilleure façon de satisfaire les besoins de bébé.

Votre bébé tètera au moins 6 fois par 24 heures (nuit comprise), parfois jusqu'à 12 fois par 24 heures. La durée est variable selon l'appétit et le désir de l'enfant. Pas de risque d'oublier une tétée, bébé se chargera rapidement de vous faire savoir qu'il a faim.

Selon les moments, un seul sein peut le satisfaire. Mais, s'il souhaite téter le deuxième, laissez-le faire et ne craignez pas de manquer de lait.

## Le lait maternel : un aliment complet

**L**e lait maternel est toujours parfaitement adapté aux besoins du bébé. Sa composition varie au fil des semaines pour s'adapter à la croissance de l'enfant :

- Colostrum..... les 3 ou 4 premiers jours
- Lait de transition..... une vingtaine de jours
- Lait mature..... les mois suivants

On peut, parfois, remarquer entre chaque étape une petite insatisfaction de l'enfant. N'hésitez pas alors à le mettre au sein plus souvent.

La qualité du lait varie également au cours de la tétée.

Il y a d'abord une satisfaction de la soif. Le lait devient ensuite plus nourrissant. En fin de tétée, le lait est plus gras, ce qui permet au bébé de se sentir rassasié.

Il n'y a pas de mauvais lait, il est donc rarement nécessaire de donner autre chose à votre enfant. Sachez, par ailleurs, que le fait de téter un biberon diminue la capacité du bébé à stimuler le sein et peut lui occasionner des désagréments digestifs les jours suivants.

**Le lait maternel est toujours adapté à votre enfant.**

## Un plus pour la santé de bébé

**B**ébé digère le lait maternel plus vite que le lait artificiel. Les selles sont jaunes d'or, granuleuses, assez liquides et fréquentes ou au contraire très rares, en raison de la haute digestibilité du lait (pas de déchets). Par contre, bébé urine plus souvent.

Il est conseillé de peser l'enfant une fois par semaine le premier mois. Ensuite, une fois par mois suffit pour vérifier sa prise de poids régulière.

Sachez enfin que les anticorps et les agents immunitaires présents dans le lait maternel protègent votre enfant contre les infections et diminuent ses risques d'allergie. Il est ainsi plus résistant aux maladies.

## « Prendre soin de vous, c'est prendre soin de lui »

- Conservez une alimentation variée et équilibrée. Sachez qu'aucun aliment n'est interdit, mais certains modifient le goût du lait (ail, choux, asperges...).
- Buvez beaucoup.
- Reposez-vous.
- Evitez les toxiques (certains médicaments et le tabac) et les excitants (café, alcool)
- Soignez votre hygiène corporelle quotidienne. Utilisez du savon non parfumé et lavez-vous les mains avant chaque tétée.
- Changez les coussinets d'allaitement dès qu'ils sont mouillés. En revanche, il n'est pas nécessaire de nettoyer vos seins à chaque fois.
- Portez un soutien-gorge adapté pour que vos seins soient soutenus sans être serrés.

Bien vivre en allaitant.

## Les petits ennuis de parcours

### Les crevasses ou mamelons douloureux

Elles sont souvent dues à une mauvaise position du bébé ou au fait d'appuyer sur le sein avec un doigt, pendant la tétée.

- Revoyez la position du bébé,
- n'appuyez pas sur votre sein pour dégager le nez de bébé,
- hydratez votre mamelon avec une goutte de lait en fin de tétée (le lait est stérile, lubrifiant et cicatrisant).

Vous pouvez employer des bouts de sein en silicone en début de tétée si la douleur est trop vive.

### L'engorgement

Il s'agit d'une tension douloureuse due à une inflammation des tissus du sein et à une insuffisance d'écoulement du lait.

- Portez un soutien-gorge adapté,
- douchez vos seins à l'eau tiède,
- n'hésitez pas à vous allonger et à vous détendre pour faciliter l'écoulement du lait,
- augmentez la fréquence des tétées,
- présentez les deux seins à chaque tétée en commençant par le sein engorgé,
- demandez à un professionnel comment masser vos seins pour vous soulager (voir coordonnées en fin de document).

### La Lymphangite

C'est une réaction inflammatoire assez rare :

rougeur du sein très délimitée avec un état fébrile qui ne nécessite pas forcément l'arrêt de l'allaitement.



- Vous reposer est très important,
- poursuivez l'allaitement en mettant bébé au sein du côté douloureux, le plus souvent possible. Cela facilitera l'écoulement du lait et vous soulagera. Quoiqu'il arrive, votre lait reste bon.

Si la fièvre reste élevée et/ou si la lymphangite dure plus de 48 heures, il est nécessaire de consulter un médecin.

Une solution pour chaque ennui.

## Le sevrage : tout en douceur

**L**e sevrage marque l'arrêt de l'allaitement. Il se fera naturellement lorsque vous le souhaitez ou quand l'enfant le décidera. Il n'est pas nécessaire pour cela de prendre des médicaments.

Il est préférable que l'arrêt soit progressif, en diminuant petit à petit le nombre de tétées. N'hésitez pas à demander conseil, chaque cas est particulier.



## A qui demander conseil ?

- au service de la Protection Maternelle et Infantile  
Tél. : 03.26.69.52.71
- «LECHE LEAGUE»  
Tél. : 01.39.58.45.84
- Association «SOLIDARILAIT»  
Tél. : 01.40.44.70.70

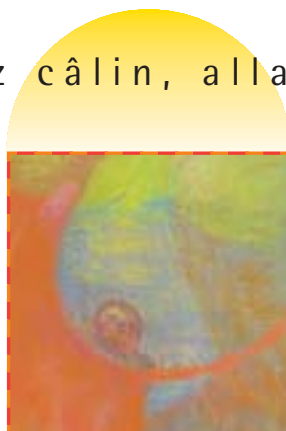
**E**n contactant l'un de ces 3 numéros, vous obtiendrez les coordonnées d'une personne qui vous accompagnera dans l'allaitement de votre enfant, en complément de votre médecin.

Vous pouvez également prendre contact avec la sage-femme ou la puéricultrice de la maternité qui pourra vous aider et vous renseigner.

# Adresses des circonscriptions de la solidarité départementale

- 1 Circonscription de la Solidarité Départementale de Châlons rive droite**  
6, rue Saint-Eloi – 51000 Châlons-en-Champagne  
Tél. 03 26 69 40 95 – Fax. 03 26 64 57 90
- 2 Circonscription de la Solidarité Départementale de Châlons rive gauche**  
13, rue du Lieutenant Loyer – 51000 Châlons-en-Champagne  
Tél. 03 26 65 18 82 – Fax. 03 26 64 34 79
- 3 Circonscription de la Solidarité Départementale d'Épernay Bachelin**  
6, Place Bachelin – 51205 Épernay cedex  
Tél. 03 26 54 40 51 – Fax. 03 26 58 38 39
- 4 Circonscription de la Solidarité Départementale d'Épernay Chocatelle**  
3, rue de Chocatelle – BP 5332 – 51331 Épernay cedex  
Tél. 03 26 55 65 33 – Fax. 03 26 57 62 42
- 5 Circonscription de la Solidarité Départementale de Fismes**  
5, Faubourg d'Épernay – 51170 Fismes  
Tél. 03 26 48 07 08 – Fax. 03 26 48 06 17
- 6 Circonscription de la Solidarité Départementale de Vitry-le-François**  
39, Avenue du Colonel Moll – 51300 Vitry-le-François  
Tél. 03 26 74 40 56 – Fax. 03 26 72 62 23
- 7 Circonscription de la Solidarité Départementale de Witry-les-Reims**  
90, avenue des Nelmonts – BP 5 – 51240 Witry-les-Reims  
Tél. 03 26 97 00 94 – Fax. 03 26 97 23 62
- 8 Circonscription de la Solidarité Départementale de Reims Croix-rouge**  
26, rue Jean-Louis Debar – 51100 Reims  
Tél. 03 26 06 84 10 – Fax. 03 26 06 84 11
- 9 Circonscription de la Solidarité Départementale de Reims Europe**  
144, Boulevard Pommery – 51100 Reims  
Tél. 03 26 86 77 60 – Fax. 03 26 07 63 63
- 10 Circonscription de la Solidarité Départementale de Reims Jadart**  
21, rue Voltaire – BP 2533 – 51071 Reims cedex  
Tél. 03 26 86 74 69 – Fax. 03 26 86 74 51
- 11 Circonscription de la Solidarité Départementale de Reims Porte Mars**  
21, rue Voltaire – BP 2533 – 51071 Reims cedex  
Tél. 03 26 86 74 60 – Fax. 03 26 86 74 51
- 12 Circonscription de la Solidarité Départementale de Reims Pont de Laon**  
15, rue Deville – 51100 Reims  
Tél. 03 26 88 62 29 – Fax. 03 26 77 90 08
- 13 Circonscription de la Solidarité Départementale de Reims Ruisselet**  
26, rue Jean-Louis Debar – 51100 Reims  
Tél. 03 26 06 84 20 – Fax. 03 26 06 84 21
- 14 Circonscription de la Solidarité Départementale de Sainte-Menehould**  
14, Place d'Austerlitz – BP 71 – 51801 Sainte-Menehould cedex  
Tél. 03 26 60 85 09 – Fax. 03 26 60 84 03
- 15 Circonscription de la Solidarité Départementale de Sézanne**  
7, rue de Broyes – 51120 Sézanne  
Tél. 03 26 80 51 49 – Fax. 03 26 80 75 58

Nourrissez câlin, allaitez malin



Direction de la solidarité départementale de la Marne  
2<sup>bis</sup>, rue de Jessaint  
51038 Châlons-en-Champagne Cedex  
Tél. 03 26 69 52 36

[www.marne.fr](http://www.marne.fr)

