



**Allaiter** – pour bien démarrer dans la vie

---

En collaboration avec les cantons, les assureurs et la FMH.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Durant la grossesse, prenez soin de manger équilibré.** Les fruits, les légumes, les céréales complètes et les boissons non sucrées doivent être généreusement présents dans la composition de vos repas. Un apport en vitamines et en sels minéraux est très important pendant la grossesse. Ne mangez pas deux fois plus, mais deux fois mieux. De petits efforts, de grands résultats ! [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)

Chère lectrice

Vous attendez un enfant. La grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont des étapes totalement nouvelles dans votre vie. Il est donc naturel que vous souhaitiez en savoir plus sur ces moments privilégiés pendant lesquels vous allez vivre intensément votre rôle de femme et de future mère.

Cette brochure a été élaborée par la Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel en collaboration avec les organisations qui y sont représentées. Elle vous informe et vous rappelle que l'allaitement est un geste tout à fait naturel. Votre corps s'y prépare d'ailleurs de lui-même dès maintenant.

S'il est facile d'apprendre à allaiter, il faut savoir que de petits détails peuvent rendre l'allaitement très pénible. Afin d'éviter cela, nous avons résumé pour vous, dans cette brochure, les éléments essentiels à connaître au sujet de l'allaitement. Vous trouverez, en annexe, quelques adresses utiles.

Par l'allaitement, vous procurerez à votre enfant chaleur, quiétude, bien-être, protection et sécurité. Vous lui donnez tout simplement le meilleur départ possible dans la vie.

## Sommaire

- 4** **Pourquoi allaiter?**
- 6** **Votre corps se prépare**
- 8** **Préparation à l'allaitement durant la grossesse**
- 10** **Les premières heures**
- 10** **Les premiers jours**
- 10** **Ce qui est important pendant les premiers jours**
- 14** **Les positions d'allaitement**
- 18** **Les premières semaines**
- 22** **Retrouver un poids sain**
- 24** **Allaiter au travail et en public**
- 26** **Massage de la poitrine**
- 27** **Difficultés d'allaitement**
- 30** **Pour l'enfant présentant des besoins particuliers**
- 32** **Sur le chemin de la petite enfance**
- 34** **Si vous n'allaites pas**
- 36** **Aide et soutien à l'allaitement**
- 38** **La Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel**
- 39** **Merci beaucoup**

## Pourquoi allaiter?

L'allaitement est aujourd'hui de plus en plus pratiqué. Beaucoup de mères sont conscientes aujourd'hui du fait qu'un allaitement complet de leur enfant pendant les six premiers mois de sa vie, est la meilleure nourriture qui soit. Le lait maternel est sain et pratique; il est disponible partout et à tout moment, toujours à la bonne température et dans la bonne composition. Le lait maternel se modifie en fonction des besoins du nourrisson, du début à la fin d'une tétée (pré-lait et lait) ainsi que durant la croissance de l'enfant. Le lait maternel se compose à 88% d'eau et comprend des protéines, des graisses, des hydrates de carbone, des minéraux, des vitamines et du fer. Il fournit à l'enfant les substances immunitaires et les anticorps de la mère et le protège ainsi des maladies. Le premier lait du nouveau-né, le colostrum, contient plus de protéines et donc plus d'anticorps que le lait mature; il est de ce fait particulièrement important pour votre bébé.

L'allaitement renforce les liens affectifs entre la mère et l'enfant. Le bébé reçoit tendresse, affection et chaleur. De plus, les enfants qui sont allaités ont un risque moindre de surpoids. L'allaitement réduit également les risques de maladies circulatoires, l'hypertension et les allergies, même lorsque l'enfant sera plus grand. En outre, l'allaitement favorise le bon développement de la musculature faciale et buccale, ainsi que celle de la mâchoire.

Allaiter offre aussi des avantages pour la mère. Les hormones de lactation favorisent l'involution de l'utérus, réduisant du même coup les risques d'hémorragie après la naissance. Allaiter retarde le plus souvent le retour des règles. Allaiter réduit, en outre, le risque de développer, plus tard, un cancer du sein.

Enfin, l'allaitement contribue à soulager le porte-monnaie et l'environnement.



## Votre corps se prépare

Votre corps se prépare à l'allaitement tout au long de la grossesse: vos seins changent, ils deviennent plus gros, plus lourds et souvent aussi plus sensibles. Les aréoles prennent une couleur plus foncée. La glande mammaire se développe, repoussant une partie du tissu adipeux.

### ***Le réflexe d'éjection du lait maternel***

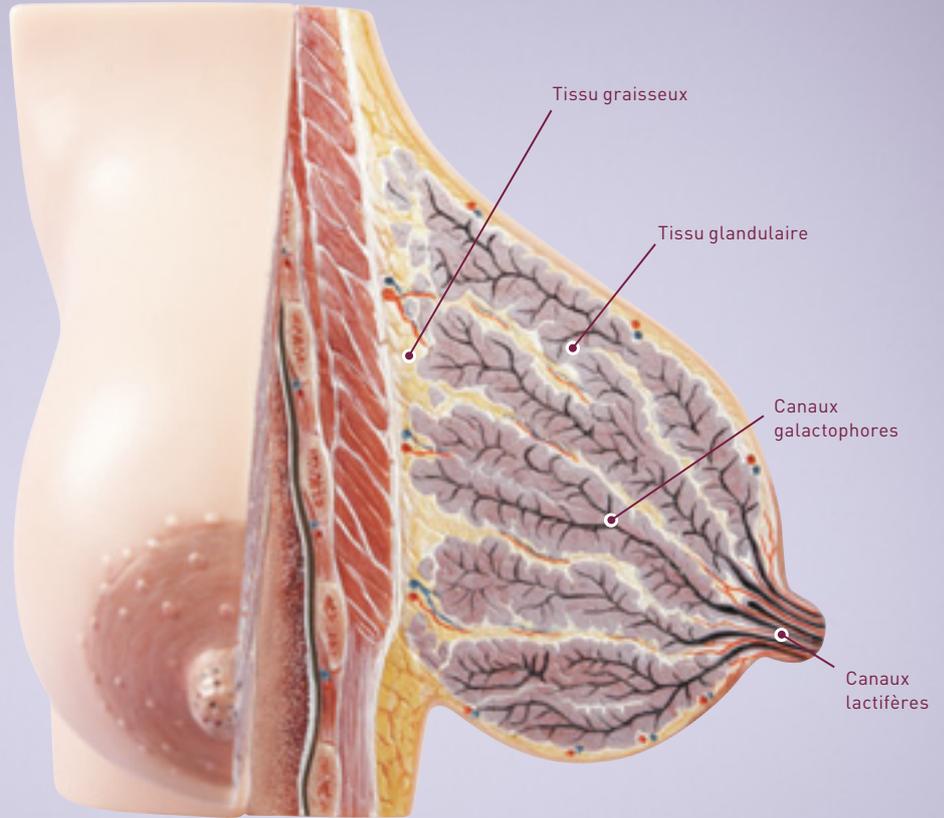
La lactation et la succion par l'enfant sont intimement liées. La stimulation de contact du mamelon est transmise par le système nerveux au cerveau de la mère et y provoque la sécrétion de l'hormone de lactation (prolactine) et de l'hormone d'éjection du lait (ocytocine).

L'hormone de lactation active les cellules lactogènes des seins; elle peut déclencher des sentiments agréables et aide à renforcer la relation entre la mère et l'enfant. La lactation dépend de la demande de l'enfant.

L'hormone d'éjection du lait a une double fonction: peu de temps après le début de la succion, le corps produit cette hormone, ce qui déclenche le réflexe d'éjection du lait. Après la naissance, cette hormone favorise également l'involution de l'utérus, d'où les contractions de l'utérus souvent ressenties par la mère durant les premiers jours d'allaitement.



La première goutte de lait



## Préparation à l'allaitement durant la grossesse

Les seins et les mamelons n'ont besoin d'aucune préparation externe à l'allaitement. Toutefois, pour éviter les douleurs des mamelons, il est par la suite très important d'allaiter correctement. Laisser votre peau à l'air est bon pour vos mamelons. Il est conseillé de laver vos seins uniquement à l'eau et de n'utiliser aucun savon, ni produit similaire. Si vous aimez vous mettre de la crème, évitez d'en mettre sur les mamelons et les aréoles. Libre à vous de porter ou non un soutien-gorge. Si vous en portez un, celui-ci doit avoir la bonne taille.

### ***Voici comment trouver des hôpitaux et des maternités qui vous apporteront un soutien optimal lors de l'allaitement:***

L'allaitement est un processus naturel, mais il suffit souvent de peu de choses pour le perturber. C'est pour cette raison qu'il est important, lorsque vous choisissez le lieu où vous souhaitez accoucher, de veiller non seulement aux critères liés à l'accouchement, mais aussi au fait que vous recevrez ensuite un réel soutien pour bien commencer l'allaitement. Les hôpitaux et les maternités qui font preuve d'un engagement pour l'allaitement maternel peuvent recevoir de l'UNICEF et de l'OMS, s'ils le demandent, la distinction «maternité favorable à l'allaitement maternel» («Baby-Friendly Hospital»). Ces établissements s'engagent à respecter les

dix conditions nécessaires au succès de l'allaitement maternel et recommandées par l'Initiative des Hôpitaux Amis des Bébé(s) (IHAB), à savoir:

- Les futures mamans sont déjà préparées à l'allaitement pendant la grossesse.
- Le nouveau-né est posé sur le ventre de sa mère juste après la naissance et peut y rester paisiblement pendant une à deux heures. Durant cette période, vous pourrez allaiter pour la première fois.
- Le système du rooming-in est assuré, c'est-à-dire que la mère et son enfant peuvent rester ensemble 24 heures sur 24.
- On renonce à donner systématiquement des tisanes, de l'eau ou des aliments artificiels.
- Les sucettes et les biberons sont utilisés le moins possible et la publicité pour les substituts au lait maternel n'est pas autorisée.
- L'allaitement est adapté au rythme de l'enfant.
- On explique à la mère comment extraire le lait maternel, au cas où elle serait momentanément séparée de son enfant.
- Les parents sont informés des lieux où ils peuvent s'adresser en cas de questions ou de problèmes, même après la sortie de l'hôpital.



- L'ensemble du personnel qui participe aux soins de la mère et de l'enfant reçoit des directives écrites pour promouvoir l'allaitement.
- Le personnel est spécialement formé afin de pouvoir appliquer ces directives.

La Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel met à votre disposition les adresses des hôpitaux et des maternités qui ont obtenu la distinction «favorable à l'allaitement maternel» (voir page 38).

## Les premières heures

Les premières heures qui suivent la naissance sont un moment privilégié au cours duquel se créent les liens affectifs entre la mère et son enfant: ils se découvrent mutuellement. Cette phase est nommée «bonding». Immédiatement après la naissance, votre nouveau-né est posé sur votre ventre ou alors vous l'accueillez et vous le prenez sur vous. Vous appréciez ce contact dans une lumière tamisée, si possible en présence de votre partenaire. Vous observez et caressez votre bébé. Laissez-lui le temps de chercher et de trouver le sein de lui-même. Les éventuels examens nécessaires pour votre enfant peuvent également être effectués lorsqu'il est couché sur votre ventre. De même, l'enfant peut rester sur votre ventre, si une blessure périnéale devait être suturée. Si votre enfant ne boit pas spontanément durant la première heure, vous pouvez l'aider en le mettant au sein. Votre sage-femme vous y aidera. Votre

enfant pourra être mesuré et pesé plus tard: en effet, durant ces une à deux heures, sa taille et son poids ne varieront pas. Après une césarienne, votre enfant peut, s'il va bien, également être posé sur votre ventre, dès que vous êtes en mesure de l'accueillir. Jusque-là, il se trouvera aussi très bien dans les bras de votre partenaire et vous pourrez ainsi entrer en contact avec lui.

## Les premiers jours

La première nuit et les jours suivants sont, pour vous et votre enfant, l'occasion d'apprendre à mieux vous connaître et de vous exercer ensemble à l'allaitement. Plus vous serez ensemble et mieux vous y parviendrez – jour et nuit.

## Ce qui est important pendant les premiers jours

- Si vous gardez votre enfant le plus possible auprès de vous, vous apprendrez très rapidement à comprendre ce qu'il veut vous dire.
- Votre enfant devrait être allaité aussi souvent qu'il le souhaite.
- Lorsque vous mettez votre enfant au sein, faites-lui effleurer celui-ci, attendez sa réaction et rapprochez-le une nouvelle fois de votre sein.
- Pendant l'allaitement, tenez votre enfant près de votre corps et assurez-vous qu'il prend correctement le sein.



- Pendant l'allaitement, changez de côté, mais seulement après au moins 15 à 20 minutes de tétée à l'un des seins.
- Familiarisez-vous avec les positions d'allaitement (voir pages 14–17).
- Privilégiez l'allaitement exclusif au sein et évitez les sucettes, les biberons et les tétines artificielles: ainsi, votre enfant ne sera pas perturbé dans son comportement de succion.
- Le contact physique favorise l'allaitement et la relation affective avec votre enfant.
- Laissez le plus souvent possible vos mamelons à l'air.
- Au cours des premiers jours, vous pouvez peser votre enfant quotidiennement. Par la suite, une fois par semaine suffit.

#### ***Voici quelques signes qui trahissent la faim de votre enfant:***

- mouvements de succion
- bruits de succion
- la main qui se dirige vers la bouche
- légers gazouillis ou petits gémissements

#### ***Allaiter en fonction des besoins de bébé***

Après la première tétée, vous et votre nourrisson pouvez vous reposer. Au bout de 6 heures, il est préférable de remettre votre enfant au sein afin de stimuler la lactation. Vous devrez peut-être le réveiller. Mais ensuite, votre enfant vous fera connaître ses besoins et sera allaité à la demande. La production du lait est ainsi stimulée et la quantité de lait déterminée par son envie de téter. Pendant les premiers jours, et parfois plus longtemps encore, votre

bébé peut demander à être allaité 8 à 12 fois par 24 heures. Pendant qu'il dort, prenez du temps pour vous et reposez-vous. Vous y gagnerez aussi, car les nouveau-nés ont leur propre rythme de veille et de sommeil.

Si vous allaitez la nuit sous une lumière tamisée, et si vous lui parlez peu et à voix basse, votre enfant apprendra à mieux distinguer le jour et la nuit.

Chaque enfant a son propre caractère et également sa propre façon de téter. Certains ne peuvent pas attendre et engloutissent le lait, alors que d'autres sont de vrais gourmets et apprécient chaque gorgée. Quant aux rêveurs, ils semblent même parfois oublier qu'ils doivent téter!

#### ***La formation du premier lait mature***

Dans les derniers mois de la grossesse, vos seins fabriquent du pré-lait. Le premier lait après la naissance s'appelle le colostrum; il est riche en protéines, minéraux et anticorps. La quantité produite augmente chaque jour. Du troisième au quatrième jour, le colostrum fait place au lait de transition. On parle alors de «montée de lait». Ce processus s'accompagne souvent d'un gonflement des seins généralement ressenti comme désagréable et douloureux par la mère. La meilleure mesure de prévention de ces douleurs est de commencer l'allaitement très tôt, d'allaiter souvent et suffisamment longtemps.



### **Premières mesures à prendre si la montée du lait est forte:**

- Des compresses chaudes avant l'allaitement sont utiles.
- Allaitez le plus souvent possible.
- Vous pouvez masser légèrement vos seins avant d'allaiter (voir page 26).
- Si, en raison du gonflement de vos seins, votre bébé a du mal à saisir le mamelon, massez pour sortir un peu de lait, jusqu'à ce que la partie que doit saisir l'enfant soit devenue molle.
- Après l'allaitement, des enveloppements froids soulagent.

## **Les meilleures positions d'allaitement**

### ***Un lieu agréable invite à l'allaitement***

Pour que vous et votre bébé puissiez pleinement profiter de l'allaitement, il est important, dès le début, de le positionner correctement au sein. La sage-femme et le personnel soignant vous y aideront.

Dès que vous reconnaissez les premiers signes de faim chez votre enfant, installez-vous confortablement. Calez éventuellement votre dos avec un coussin. Au début, il est quelquefois plus pratique d'allaiter torse nu. Posez alors un châle sur vos épaules pour ne pas avoir froid. Une fois à l'aise, prenez votre nouveau-né sur vous et parlez-lui.

Amenez alors votre enfant dans la position d'allaitement souhaitée. Son ventre est tout près du vôtre. Son oreille, son épaule et sa hanche sont alignées. Soulevez légèrement votre sein avec votre main libre, de façon à ce que le mamelon soit à la hauteur du nez de votre enfant. S'il tourne la tête, effleurez sa joue avec le mamelon et attendez un instant. Ce geste stimule le réflexe de recherche et votre enfant tournera sa tête vers le sein qui l'a effleuré. Touchez alors légèrement ses lèvres avec votre mamelon, afin de déclencher le réflexe d'ouverture de la bouche. Dès que sa bouche sera bien ouverte, rapprochez vite votre enfant de manière à ce que le mamelon et une partie de l'aréole se retrouvent bien au centre de sa bouche – il commencera déjà à téter. Les lèvres sont retroussées vers l'extérieur. Assurez-vous à nouveau que le ventre de votre enfant est bien tout près du vôtre.

### ***Voici comment reconnaître si votre enfant tète bien:***

- Observez votre bébé: sa bouche est bien ouverte, ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur, son nez et son menton touchent le sein. Vous pouvez l'entendre avaler ou observer les déglutitions.
- Votre enfant se détend, ses poings s'ouvrent lentement.
- Une succion efficace est agréable et ne fait pas mal. Des douleurs peuvent survenir au début de la tétée, mais elles se calment rapidement. Chez certaines femmes, le déclenchement du réflexe d'éjection du lait provoque des douleurs qui ressemblent à une piqûre ou à un picotement. Si les douleurs persistent pendant



Regarde, j'ai quelque chose de délicieux pour toi!



Bouche grande ouverte et avec de rapides mouvements de va-et-vient, l'enfant cherche le mamelon. La mère le rapproche rapidement d'elle.



Lentement, ses poings se détendent.



Pour retirer l'enfant du sein, la mère retire délicatement le vide d'air avec un doigt.

toute la tétée, cela signifie que quelque chose ne va pas. Le plus souvent, il s'agit du positionnement au sein qui n'est pas correct.

- Au cours des trois à cinq premiers jours, des contractions de l'utérus et des pertes vaginales importantes durant l'allaitement sont le signe d'une succion efficace.

***Pour le début, vous devriez vous familiariser avec les trois positions d'allaitement suivantes:***

La position de berceuse est la position d'allaitement la plus courante. Elle est simple et peut être utilisée presque partout. En mettant un coussin sous votre bras pour le soutenir, vous pouvez allaiter en étant bien détendue.

La position latérale ou dorsale est surtout adaptée, au début, aux enfants qui sont très agités. Avec la main, guidez doucement, d'un geste bref et précis, la tête de l'enfant vers le sein au moment exact où il ouvre bien grand sa bouche. Cette position aide à bien vider le tissu glandulaire allant jusqu'à l'aisselle. (voir page 28, engorgement).

La position couchée convient particulièrement après une césarienne, lorsque vous voulez vous reposer ou bien au cours de la nuit. Votre enfant s'endormira peut-être aussi. Vous ne devez pas vous inquiéter, votre bébé ne peut pas encore tomber d'un grand lit.

Afin de prévenir les douleurs des mamelons, vous pouvez, après la tétée, laisser sécher à l'air la dernière goutte de lait sur votre mamelon.

Si la succion vous fait mal, retirez délicatement le vide d'air avec un doigt et remettez votre enfant au sein. Vérifiez à nouveau la position de votre enfant et s'il a pris une partie suffisante de l'aréole.



Position de berceuse



Position latérale



Position couchée

## Les premières semaines

---

### *Les besoins de la mère*

Les premières semaines sont pour la mère une période d'adaptation. Votre quotidien sera facilité si vous ne vous fixez pas d'objectifs trop importants et accordez-vous des moments de détente. Arrangez-vous, par exemple, pour déléguer vos tâches quotidiennes. Pour éviter le stress, vos attentes doivent être réalistes. La cadence d'allaitement se règle petit à petit, chaque enfant développant son propre rythme. Il convient d'allaiter selon les besoins de chacun: ceux de l'enfant, mais aussi les vôtres. Si, par exemple, vos seins vous font mal parce que vous avez trop de lait, encouragez votre enfant à boire. Le plus souvent, il commencera volontiers à téter.

Cette nouvelle vie avec votre nouveau-né est un grand bouleversement. Vous vivez des hauts et des bas sur le plan émotionnel. Lorsque votre enfant dort, essayez de trouver un peu de temps et détendez-vous car le stress est préjudiciable à un bon allaitement.

Variez votre nourriture. Vous pouvez tester l'alimentation qui conviendra le mieux à votre enfant et à vous-même. Vous devez également boire suffisamment. Préparez-vous, par exemple, un grand verre d'eau à chaque tétée. Un apport suffisant en vitamines et en minéraux est également important: mangez tous les jours des fruits, des légumes et des salades.

Vous pouvez peut-être également vous faire aider par des membres de votre famille ou des amis afin de soulager vos tâches quotidiennes. Vous pouvez faire de nouvelles connaissances lors des cours de gymnastique postnatale, des séminaires de massage pour bébés ou lors des rencontres des groupes d'allaitement. Si vous exercez une activité professionnelle, il est préférable de prendre un congé de maternité prolongé: il sera bénéfique pour vous et votre enfant.

### *La présence de papa*

L'idéal est que votre partenaire (ou votre meilleure amie ou votre mère) puisse rester avec vous pendant les deux premières semaines qui suivent votre retour à la maison. Il peut changer le nouveau-né, aller le promener pendant que vous rencontrez une amie. Il peut vous aider en répondant au téléphone, en faisant les courses ou en cuisinant. Pour lui, les premiers temps sont également importants afin de bâtir une relation père enfant solide. Ainsi, le père et la mère ont tout le temps de devenir des parents. Il se peut que le père éprouve des sentiments contradictoires allant de la fierté à la jalousie. S'il participe dès le début aux soins prodigués à l'enfant et à sa prise en charge, ses sentiments s'harmoniseront rapidement.



### ***Mon enfant boit-il assez de lait?***

C'est une question fréquemment posée. Un nourrisson bien allaité, en bonne santé et qui boit suffisamment n'a besoin d'aucune nourriture supplémentaire au cours des six premiers mois. En été, s'il fait chaud et que votre bébé a soif, il boira moins longtemps, mais plus fréquemment. Ainsi, il reçoit davantage de pré-lait, qui est plus désaltérant.

La quantité bue quotidiennement peut varier. Vous avez peut-être tout à coup l'impression d'avoir trop peu de lait. Si votre enfant a davantage faim, il tète plus fréquemment (à peu près toutes les deux heures) et il stimule ainsi à nouveau la lactation. Le rythme d'allaitement reviendra à la normale après une période de deux jours environ.

Le lait maternel contient tout ce dont votre enfant a besoin au cours des six premiers mois. Les deux exceptions possibles sont les vitamines K et D. Parlez-en avec votre pédiatre.

### ***Les signes suivants permettent de savoir si votre bébé boit suffisamment de lait:***

- L'enfant mouille cinq à six couches par jour.
- Après les repas, il est le plus souvent content, ses mains et ses pieds sont détendus.
- L'enfant donne l'impression d'être en bonne santé, il a une couleur saine, une peau élastique, il est éveillé et dynamique, comme tout enfant de son âge.

Sous réserve que votre enfant soit nourri exclusivement au lait maternel.

### ***Les pleurs: le langage de bébé***

Les pleurs d'un bébé nous touchent. Réagissez chaque fois que votre enfant pleure, car c'est pour lui la seule manière de vous faire savoir qu'il ne se sent pas bien. Ses pleurs ne signifient pas toujours qu'il a faim; peut-être a-t-il simplement besoin de tendresse, d'attention ou de votre présence?

### ***Voici quelques conseils pour apaiser votre enfant:***

- Un contact intense peau contre peau aide souvent. Laissez par exemple votre enfant se calmer sur votre torse découvert (ou celui de votre partenaire).
- Les bébés aiment la proximité et le mouvement. Prenez-le contre vous, dans l'écharpe à bébé. Alternez avec votre partenaire.
- Rien de tel qu'un massage pour bébé, suivi d'un bain, pour libérer votre enfant de son chagrin.
- Parfois, une chanson douce suffit pour apaiser ses pleurs.
- Si vous ne savez plus quoi faire ou que vous sentez que vous vous énervez, mettez votre enfant dans son lit et sortez de la pièce pendant trois minutes (contrôlez avec votre montre) pour reprendre vos esprits.

Il ne faut jamais battre votre bébé ni le secouer, car cela peut avoir des conséquences très graves et même provoquer sa mort. N'ayez pas peur de demander de l'aide à une personne qualifiée (pédiatre, centre de puériculture, numéros d'urgence pour parents; voir pages 36–37).



## Retrouver un poids sain

Un ventre plus arrondi pendant la période qui suit l'accouchement est tout à fait naturel et normal. Il faut du temps pour que la paroi abdominale retrouve son état antérieur. Mais en quelques mois, le ventre devient progressivement plus plat. L'allaitement, une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et de la gymnastique postnatale vous aideront en ce sens.

De plus, la gymnastique postnatale comporte des exercices visant à raffermir les muscles abdominaux et à renforcer le périnée.

### ***Exercices faciles pour le périnée:***

- Contractez les muscles du périnée (comme si vous vous reteniez d'uriner ou comme si vous essayiez de retenir un tampon), maintenez la contraction pendant 10 secondes, puis relâchez les muscles [répétez l'exercice environ dix fois, à raison de deux fois par jour].

### ***Exercices faciles pour le ventre:***

- Rentrez le ventre, maintenez la contraction, puis relâchez (à répéter une vingtaine de fois).
- Environ six semaines après l'accouchement, vous pouvez faire de légers exercices pour fortifier vos muscles abdominaux en position couchée, les jambes toujours fléchies.

Une activité sportive douce stimule le métabolisme et la circulation sanguine et contribue au bien-être.

Vous pouvez sans hésiter pratiquer une activité sportive pendant la période d'allaitement, à condition de respecter les conseils suivants:

- Commencez par de longues promenades (au moins 30 minutes par jour).
- Augmentez progressivement la durée de vos promenades.
- Vous pouvez reprendre un entraînement d'endurance environ six à huit semaines après l'accouchement.
- Activités recommandées: marche, jogging léger, roller, vélo, natation.
- Portez un soutien-gorge de sport. Allaiter si possible avant l'activité sportive; il est plus agréable de bouger avec la poitrine vide.
- Buvez beaucoup d'eau.
- Évitez les activités sportives qui sollicitent trop les muscles pectoraux.



## Allaiter au travail et en public

---

### *Sortir et s'absenter*

Si vous voulez sortir, emmenez simplement votre enfant avec vous. Vous avez déjà sa nourriture; elle est même de première fraîcheur. Par ailleurs, allaiter à l'extérieur sera plus facile si vous portez des vêtements confortables. Cherchez un endroit calme pour allaiter et prenez en compte les besoins de l'enfant. Évitez, par exemple, les endroits trop bruyants ou enfumés.

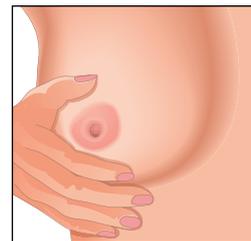
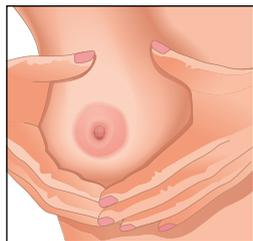
Si vous ressentez parfois le besoin de sortir seule, vous pouvez confier votre enfant à une personne proche. Même si vous êtes absente plus de deux ou trois heures, il ne devra pas renoncer à son lait maternel habituel. Il suffit d'extraire à l'avance un peu de votre lait et de le mettre dans un récipient stérilisé avec fermeture ou d'utiliser un tire-lait. Ce lait peut, au besoin, être donné à votre enfant à l'aide d'un gobelet ou d'une cuillère (ou au biberon si votre enfant a bien appris à téter). Vous pouvez aussi conserver du lait maternel: jusqu'à trois jours au réfrigérateur, quatre mois dans le compartiment congélation du réfrigérateur ou six mois au congélateur. Le lait maternel dégelé et non bu ne peut pas être recongelé (il peut cependant être utilisé pour le bain).

Si vous exercez une activité professionnelle, vous avez droit à des pauses d'allaitement durant les heures de travail. Si, malgré cela, vous ne pouvez pas être régulièrement disponible pour allaiter, il est conseillé de vous procurer un tire-lait électrique (disponible en location auprès des consultantes en lactation, des sages-femmes ou des pharmacies), afin d'extraire votre lait. Vous avez besoin d'un espace pour pouvoir le faire en paix et d'une possibilité de garder le lait au frais. Pour de plus amples renseignements, vous pouvez vous adresser au SECO (Secrétariat d'État à l'Économie, voir page 37).

Afin de retrouver, avec votre enfant, un peu de cette intimité qu'il vous est difficile d'avoir avec lui la journée en raison de votre activité professionnelle, vous pouvez le laisser dormir avec vous. Vous pourrez ainsi retrouver ce contact pendant la nuit.



## Massage du sein pour l'obtention manuelle du lait maternel, selon Plata Rueda et Marmet



Pour préparer vos seins, posez vos mains à plat et massez le tissu glandulaire en exerçant des légers mouvements (images 1 et 2). Ensuite, caressez le sein en partant de la base, en passant sur le mamelon, puis en revenant (image 3), de manière à stimuler l'éjection du lait. Posez ensuite le pouce et l'index derrière le mamelon et soulevez légèrement le sein avec les

autres doigts. Pressez maintenant avec le pouce et l'index horizontalement en direction de la cage thoracique et faites des mouvements rythmiques vers l'avant, avec le pouce et l'index (image 4 et 5). Changez la position de vos doigts autour du sein de manière à soulager le sein de façon équilibrée.

## Difficultés d'allaitement

---

En cas de difficulté d'allaitement, il est recommandé de consulter au plus vite une personne en mesure de vous conseiller (vous trouverez les adresses aux pages 36–37). L'assurance obligatoire des soins prend en charge les visites à domicile de la sage-femme jusqu'à dix jours après la naissance, ainsi que trois consultations d'allaitement d'une sage-femme ou d'une consultante en lactation IBCLC (infirmières, sages-femmes et médecins ayant suivi une formation spécialisée dans ce domaine). Renseignez-vous auprès de votre caisse maladie sur les prestations prises en charge.

### **Mamelons douloureux**

Au cours des premières semaines, il est fréquent que les mamelons soient irrités ou crevassés. Malheureusement, ces problèmes sont souvent la cause de l'arrêt prématuré de l'allaitement. Alors qu'il est normal que les mamelons soient sensibles les premiers jours, des douleurs et des irritations qui se prolongent ne le sont pas. Une mauvaise position est la cause la plus fréquente et peut facilement se corriger. Parfois, un frein de langue trop court ou des mamelons plats ou rétractés peuvent également être la cause de ces douleurs. Avant de cesser d'allaiter, essayez l'un des remèdes suivants et consultez une personne qualifiée.

### **Que faire lorsque les mamelons sont douloureux:**

- Continuez à allaiter.
- Contrôlez votre position d'allaitement (voir pages 14–17) avec une personne qualifiée.
- Allaiter fréquemment et donc moins longtemps.
- Mettez votre enfant au sein dès les premiers signes de faim, avant qu'il ne devienne nerveux et commence à pleurer.
- Il peut être utile de déclencher un réflexe d'éjection de lait par massage avant l'allaitement, afin de diminuer les douleurs au moment où vous mettez votre enfant au sein.
- Changez souvent de position (position berceuse, position latérale, position couchée), afin de ménager vos mamelons.
- Si vous voulez retirer l'enfant du sein, retirez toujours le vide d'air avec votre doigt.
- Après l'allaitement, laissez sécher le lait sur le mamelon.
- N'utilisez des compresses d'allaitement que si nécessaire et changez-les fréquemment.
- Évitez de mettre du savon sur les mamelons.
- Si la douleur est trop grande, vous pouvez, pendant 24 heures, extraire le lait manuellement ou avec un tire-lait, en mettant si possible un embout souple sur le tire-lait.
- Les «bouts de sein» ne doivent être utilisés que dans des cas exceptionnels. Consultez une personne qualifiée.

### ***Mycose (muguet)***

Si vous avez des sensations de démangeaison et de brûlure aux mamelons et si vous sentez une douleur aiguë, qui ne passe pas après les premières minutes d'allaitement, il s'agit probablement de muguet. Chez l'enfant, cette infection mycosique se manifeste par la présence de taches blanches dans sa bouche ou sur sa langue; elle s'accompagne souvent d'une mycose sur ses fesses. Continuez si possible d'allaiter. Cette mycose est désagréable, certes, mais inoffensive. La mère et l'enfant doivent être traités en même temps. Prenez contact avec une personne qualifiée. Lavez-vous les mains avec du savon avant et après l'allaitement ainsi qu'avant et après chaque changement de couche. Si votre enfant utilise une sucette, faites-la bouillir chaque jour une dizaine de minutes.

### ***Engorgement***

Si les seins présentent une zone sensible, parfois chaude, et accompagnée d'une rougeur cutanée, ou si des nœuds sont palpables dans une région bien délimitée, cela peut être le signe d'un engorgement.

- Avant l'allaitement, appliquez un gant de toilette chaud pendant environ 10 minutes.
- Massez vos seins avec des mouvements circulaires.
- Allaitiez plus fréquemment, environ toutes les deux heures, en donnant d'abord le sein concerné.

- Placez votre enfant correctement dans la position d'allaitement où sa mâchoire inférieure pointe en direction de l'endroit douloureux. Cela permet de mieux vider les canaux lactifères engorgés.
- Après l'allaitement, appliquez une compresse froide durant 15 à 20 minutes pour empêcher la propagation de l'inflammation.
- Évitez les vêtements trop serrés et assurez-vous que vos seins ne sont pas comprimés par l'enfant dans le porte-bébé ou l'écharpe à bébé.
- Reposez-vous beaucoup et évitez le stress, demandez de l'aide pour le ménage.
- Demandez conseil s'il n'y a pas d'amélioration après 24 heures (voir pages 36–37).

### ***Inflammation des seins***

Outre les douleurs du sein, l'inflammation des seins (ou mastite) s'accompagne de fièvre et de symptômes grippaux. Contactez votre consultante en lactation, votre puéricultrice, votre sage-femme ou votre médecin, car la région atteinte peut s'infecter lorsqu'elle n'est pas soignée. Une inflammation des seins est à prendre au sérieux.

Il est important d'allaiter souvent (env. toutes les deux heures). Le repos et des cataplasmes chauds avant l'allaitement et froids après l'allaitement, sur la partie enflammée du sein, favorisent le rétablissement. Il n'est pas nécessaire de cesser d'allaiter.

### ***Trop de lait – trop peu de lait***

Aussi incroyable que cela puisse paraître, certaines mères ont des problèmes à cause d'une production de lait trop abondante. Dans ce cas, tirer le lait n'est pas la meilleure solution, car cela stimulerait encore davantage la lactation. Le problème disparaît souvent après les premières semaines d'allaitement. Si vous avez du lait en abondance et que votre enfant est rassasié après avoir pris un sein, vous pouvez masser l'autre sein pour extraire le lait nécessaire afin de détendre le sein. (voir page 26). Tant que vous allaitez votre enfant, vous ne devez pas avoir peur qu'il boive trop: il prend la quantité dont il a besoin.

De nombreuses mères ont parfois le sentiment d'avoir trop peu de lait. Or, répétons-le, la quantité quotidienne bue par l'enfant peut varier. De plus, la fatigue, les tensions, le manque de fer, la pilule contraceptive, la fumée et l'alcool peuvent avoir une influence négative sur la quantité de lait.

### ***Médicaments, alcool, caféine, nicotine et drogues***

Si votre médecin prescrit des médicaments pendant la période d'allaitement, demandez-lui si ces médicaments sont compatibles avec l'allaitement, car il se peut que la substance active passe du système digestif dans le sang et de là, dans les glandes lactifères.

L'alcool passe dans le lait maternel et en modifie le goût. Un petit verre de vin ou de bière de temps en temps, lors d'une occasion spéciale, n'est pas un obstacle à l'allaitement.

La plupart des enfants allaités supportent une consommation modérée de café de la mère. Si celle-ci en boit trop, il arrive que certains enfants soient surexcités et aient du mal à dormir.

La nicotine a un effet nuisible sur l'hormone de production du lait. Chez les enfants allaités, il peut en résulter agitation, vomissements, diarrhées, affectations des voies respiratoires plus fréquentes et un risque accru d'allergie. Veillez à ce que votre enfant grandisse dans un environnement sans fumée. Si vous ou votre partenaire fumez, évitez de le faire en présence de l'enfant. Ne fumez pas dans l'appartement.

Les drogues constituent un double risque pour l'enfant: d'une part, elles passent dans son corps par le biais du lait maternel et sont nocives pour sa santé. D'autre part, sous l'influence de la drogue, la mère encourt le risque de ne plus s'occuper correctement de son enfant.

## **Enfants ayant des besoins particuliers**

Votre bébé est né prématurément, il est malade ou handicapé? Même en pareil cas, vous pouvez l'allaiter. Votre présence est alors vitale. Dans la plupart des maternités, il est permis aux parents de mettre leur nouveau-né contre leur torse, pour un contact peau contre peau. Cet intense contact corporel est très important. Votre enfant apprécie la chaleur et se familiarise avec votre odeur. Votre motivation s'en trouve renforcée. Parlez-lui beaucoup, et chantez pour lui; cela contribue à le calmer. Si votre bébé est trop faible pour téter, alors commencez à extraire le lait dans les premières 24 heures pour stimuler la lactation de manière optimale. Demandez conseil à une consultante en lactation ou une sage-femme; elle vous soutiendra dans cette période difficile. Passez le plus de temps possible avec votre enfant.

### ***L'enfant sujet à des allergies***

Une alimentation composée exclusivement de lait maternel contribue grandement à prévenir les allergies chez les bébés et les enfants en bas âge. Ne commencez à varier son alimentation

qu'au bout de six mois, lorsque votre enfant commence à s'y intéresser. N'introduisez qu'un seul nouvel aliment à la fois et continuez à allaiter en dehors de ce nouveau régime.

Les aliments présentant de forts risques d'allergie sont les suivants: lait et produits laitiers, œufs, soja, noix, céleri, beurre de cacahuètes et poisson. En revanche, les agrumes et le chocolat ne sont pas allergisants, mais il est préférable de ne pas en donner aux enfants atteints d'eczéma, car ils peuvent provoquer des démangeaisons.

Par ailleurs, abstenez-vous de fumer dans l'environnement de l'enfant.



## Sur le chemin de la petite enfance

---

### *L'alimentation de l'enfant en bas âge*

Après six mois, le lait maternel ne suffit généralement plus pour combler les besoins nutritionnels de votre enfant. C'est à ce moment-là aussi que la plupart des enfants commencent à manifester de l'intérêt pour la nourriture des parents. Votre enfant a envie de goûter de nouveaux aliments et il le manifeste avec des yeux brillants, en gigotant avec les pieds ou en tendant les mains. Désormais, lors du repas, vous pouvez d'abord lui donner le sein, puis une petite quantité d'un aliment solide. Il peut s'agir d'une pomme de terre écrasée, d'une banane ou d'une poire bien mûre. Évitez encore les aliments mentionnés à la page 30 jusqu'à l'âge d'un an. Votre enfant commence aussi à boire de l'eau, par exemple à l'aide d'une tasse à bec et, plus tard, d'un gobelet. Il est important de ne pas rajouter de sucre dans la boisson.

### *L'enfant a besoin de bouger*

À partir de 6 mois, l'enfant commence à se mouvoir. Il acquiert les capacités motrices tout seul. Ce développement est un processus de maturation, plus ou moins rapide selon les enfants et qui présente différents schémas de mobilité. Vous pouvez aider votre enfant comme suit et le stimuler de façon ludique:

- Faites en sorte que votre enfant ait suffisamment de place sur le sol (avec tapis d'éveil, tapis de gymnastique, tapis, etc.) et qu'il puisse bouger librement.
- Posez-le tantôt sur le ventre, tantôt sur le dos.
- Placez les jouets de façon à ce que votre bébé puisse bien les attraper.
- Mettez-vous de temps en temps au même niveau que l'enfant en vous asseyant à côté de lui, sur le sol.
- N'utilisez le siège à bascule, le maxi-cosi ou le siège pour enfant que pendant de courtes durées et de façon ciblée, car il faut éviter qu'un bébé reste trop longtemps dans une position assise passive.
- Il faut absolument éviter d'asseoir l'enfant trop tôt. Si vous forcez votre bébé à s'asseoir avant qu'il n'ait appris à se redresser tout seul, cela peut entraîner des problèmes de posture.

### **Combien de temps dois-je allaiter?**

Il n'est pas possible de répondre à cette question d'une manière générale. Nous vous recommandons de nourrir votre enfant exclusivement au sein jusqu'à l'âge de six mois, puis de combiner l'allaitement avec des aliments adaptés jusqu'à l'âge de deux ans environ. C'est également ce que recommande l'OMS. Cela dit, c'est vous, votre enfant et votre partenaire qui décidez.

Si vous souhaitez cesser d'allaiter progressivement, ne proposez plus délibérément le sein à votre enfant, mais ne refusez pas non plus son désir d'être allaité. Ainsi, l'allaitement deviendra de moins en moins fréquent. C'est une nouvelle étape, où votre nourrisson entre dans la petite enfance.

Avant de prendre la décision d'arrêter l'allaitement, assurez-vous que c'est bien ce que vous voulez faire. Ainsi, vous n'aurez pas à le regretter plus tard. Cessez progressivement d'allaiter votre enfant en lui proposant éventuellement le biberon en remplacement. Pour compenser, soyez très proche de votre enfant durant cette période. En cas de doutes ou de problèmes, n'hésitez pas à vous adresser à une personne qualifiée (voir pages 36–37).

Pendant la période d'allaitement, le rôle de la mère correspond à celui qu'elle aura tout le long du processus éducatif: l'écoute, le conseil et l'amour. Au cours de la croissance de votre enfant, vous serez constamment confrontée à ces trois phases de la vie: accueillir, aider à grandir et laisser partir. Par l'allaitement, vous fondez au sein de votre famille les bases pour un environnement sécurisant, alliant compréhension de l'autre et joie de vivre.

### **Si vous n'allaites pas**

Le lait maternel est la meilleure alimentation pour votre bébé, mais votre enfant peut également grandir au biberon, avec du lait en poudre. Les laits infantiles actuels sont basés sur les substances nutritives et énergétiques contenues dans le lait maternel. Le lait infantile ne contient cependant pas les anticorps contenus dans le lait maternel. En outre, selon le mode de préparation, il peut être porteur de germes. Cependant, l'alimentation au biberon peut créer un lien aussi fort entre la mère et l'enfant que l'allaitement.



## Aide et soutien

L'allaitement est la chose la plus naturelle au monde. Et pourtant, il s'agit d'une faculté que chaque mère doit d'abord apprendre. Si vous êtes confrontée à des problèmes, n'hésitez pas à demander conseil à une personne qualifiée (voir ci-dessous). Chaque mère a droit à trois consultations d'allaitement (remboursées par les caisses maladie).

### Les organisations suivantes pourront vous fournir les adresses de personnes qualifiées dans votre région:

#### Consultantes en lactation IBCLC

Association suisse des consultantes en lactation IBCLC (ASCL)  
Postfach 686, 3000 Bern 25  
Tel. 041 671 01 73 / Fax 041 671 01 71  
E-Mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

#### La Leche League animatrices / conseillères

La Leche League Suisse, Postfach 197, 8053 Zürich  
Tel. / Fax 044 940 10 12  
E-Mail: info@stillberatung.ch, www.stillberatung.ch

#### Sages-femmes

Fédération suisse des sages-femmes, Secrétariat central, Rosenweg 25 C,  
Postfach 3000, Bern 23, Tel. 031 332 63 40 / Fax 031 332 76 19  
E-Mail: info@hebamme.ch, www.hebamme.ch

#### Puériculture

Association suisse des infirmières HMP de santé publique (ASISP),  
Elisabethenstr. 16, Postfach 8426, 8036 Zürich  
Tel. 044 382 30 33 / Fax 044 382 30 35  
E-Mail: svm@bluewin.ch, www.muetterberatung.ch

#### Votre médecin

#### Centrale d'appels d'urgence pour parents

Allo-Parents GE: 022 733 22 00,  
Service de Protection de la jeunesse GE: 022 327 41 11 / 022 327 63 03,  
FR: 026 305 15 30, JU: 032 420 51 40, NE: 032 889 66 40,  
VD: 021 316 53 53, VS: 027 606 48 20  
AG: 062 835 45 50, BS: 061 261 10 60, SG: 071 244 20 20,  
ZG: 041 710 22 05, ZH: 044 261 88 66  
TI, ASPI: 091 943 57 47

### ***Bibliographie***

#### **L'art de l'allaitement maternel**

La Leche League Schweiz, Postfach 197, 8053 Zürich

#### **Stillen**

Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann,  
GU Ratgeber Kinder, 3. Auflage, Gräfe und Unzer Verlag, München

#### **Kinderernährung gesund und praktisch**

Marianne Botta Diener, Beobachter Ratgeber, Zürich

#### **PEKiP: Babys spielerisch fördern**

GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag, München

#### **Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte**

Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

### ***Sites d'information sur Internet***

**[www.swissmom.ch](http://www.swissmom.ch)**

Informations sur la grossesse, l'accouchement, les bébés et les enfants

**[www.babycenter.ch](http://www.babycenter.ch)**

**[www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)**

**[www.swiss-paediatrics.org](http://www.swiss-paediatrics.org)**

Informations précieuses de la nutrition et de la santé

**[www.pekip.ch](http://www.pekip.ch)**

Activité physique du nourrisson (programme pragois pour les parents et enfants)

**[www.suissebalance.ch](http://www.suissebalance.ch)**

Conseils autour de la nutrition et de l'activité physique des enfants en bas âge, jeunes et adultes

**[www.hepa.ch](http://www.hepa.ch)**

Informations et conseils sur l'activité physique

**[www.seco.admin.ch](http://www.seco.admin.ch)**

Brochure «Maternité – Protection des travailleuses»

**[www.breastfeeding.com](http://www.breastfeeding.com)**

Informations sur l'allaitement (en anglais)



Schweizerische Stiftung zur Förderung des Stillens  
 Fondazione svizzera per la Promozione dell'Allattamento al seno  
 Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel

## La fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel

***La présente brochure est publiée par la Fondation Suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel. La fondation est soutenue par les organisations suivantes:***

Association suisse des consultantes en lactation IBCLC (ASCL), Office fédéral de la santé publique (OFSP), CONCORDIA Assurance suisse de maladie et accidents SA, CSS Assurance, Promotion Santé Suisse, Helsana Assurances SA, La Leche League Suisse (LLLCH), Société suisse de gynécologie et d'obstétrique (SSGO; gynécologie suisse), Société Suisse de Pédiatrie (SSP), Public Health Suisse, Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI), Fédération suisse des sages-femmes, Association suisse des diététiciens/iennes diplômé(e)s (ASDD), Association suisse des infirmières HMP de santé publique (ASISP), Comité suisse pour l'UNICEF (UNICEF Suisse), Croix-Rouge suisse (CRS), Fédération des médecins suisses (FMH).

### ***Mentions d'impression***

**Editeur:** Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel  
 Franklinstrasse 14, 8050 Zürich, Tel. 044 311 79 50, Fax 044 311 79 51,  
 E-Mail: stiftungstillen@bluewin.ch

**Auteur:** Birgitta Locher-Meyer, co-directrice

**Impression:** Heer Druck AG, Sulgen

Cette brochure est disponible dans les langues suivantes: allemand, français, italien, anglais, espagnol, portugais, albanais, serbo-croate, turc et tamoul.

© 2008 Brochure et textes: Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel

© 2008 Images: Promotion Santé Suisse et Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel

### **Adresse de commande:**

[www.stiftungstillen.ch](http://www.stiftungstillen.ch), [www.allaiter.ch](http://www.allaiter.ch), [www.allattare.ch](http://www.allattare.ch)

## Merci beaucoup

*L'impression de cette brochure a pu être réalisée grâce au soutien financier de:*



**krebsliga schweiz**  
**ligue suisse contre le cancer**  
**lega svizzera contro il cancro**

**CONCORDIA**

Sérénité et sécurité



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



**Aménagez des espaces où votre bébé peut bouger librement.** Un nourrisson a naturellement besoin de bouger. Veillez à lui aménager des espaces de liberté. Rien n'est mieux que le mouvement pour favoriser un poids corporel sain et développer la motricité. Vous pouvez, par exemple, créer dans votre maison des zones sécurisées où votre enfant peut se déplacer librement. De petits efforts, de grands résultats ! [www.promotionsante.ch](http://www.promotionsante.ch)