

« J'ai une question »

Beaucoup d'inquiétudes sont liées au manque d'informations et à des idées fausses qui circulent sur l'allaitement maternel.

« Est-ce que j'aurai assez de lait ? »

Il est rare de manquer de lait. Une fois l'allaitement démarré, il n'y aura pas de problème à partir du moment où votre enfant tète de façon fréquente et « efficace », car c'est la succion du bébé qui entretient la fabrication du lait.

« Mon lait sera-t-il assez nourrissant ? »

Oui, votre lait sera toujours suffisamment nourrissant pour votre bébé. Le lait maternel est toujours doté de tout ce qu'il faut !

« Il paraît que ça fait mal... »

Ce qui peut faire mal, c'est une mauvaise position du bébé quand il tète. La première semaine, les mamelons peuvent être sensibles, voire un peu douloureux. C'est un phénomène normal et transitoire.

« Je fume... »

Vous savez bien sûr qu'il est préférable de ne pas fumer, et arrêter de fumer est toujours bénéfique, à n'importe quel moment de la grossesse, pour la santé de votre enfant comme pour la vôtre. Cependant, si vous fumez, sachez qu'il est toujours préférable d'allaiter votre bébé plutôt que de le priver de votre lait. Quelques conseils : diminuez au maximum votre consommation, fumez bien entendu à l'extérieur, loin du bébé, et attendez si possible 2 heures après avoir fumé avant de lui donner le sein.

« J'ai peur d'avoir les seins abîmés... »

L'allaitement n'abîme pas les seins, c'est surtout la grossesse qui peut transformer les seins. Il faudra juste porter un bon soutien-gorge d'allaitement qui soutient sans comprimer.

« Je ne pourrai pas allaiter longtemps. Est-ce que ça vaut la peine que je commence ? »

Oui. L'allaitement maternel, même de courte durée, est bénéfique pour votre santé et celle de votre bébé. Si vous reprenez votre travail, vous pouvez continuer à allaiter votre enfant.

Vous attendez un bébé et vous avez le projet de l'allaiter



Le Programme National Nutrition Santé recommande un allaitement maternel exclusif pendant 6 mois révolus. Mais même de plus courte durée, l'allaitement reste toujours recommandé.

En effet, le lait maternel est un aliment unique, de qualité irremplaçable, et ses caractéristiques ne se retrouvent pas dans les laits du commerce. Il est adapté aux besoins de votre bébé, gratuit, pratique, naturel et écologique.

De toute façon, **la décision d'allaiter vous appartient.**

Le meilleur choix est celui que vous ferez dans un souci de bien-être pour vous et votre enfant...



Réseau MYPA - CHI Poissy St Germain en Laye
Pavillon Courtois – 2^{ème} étage, 20 rue Armagis

78100 ST GERMAIN EN LAYE

contact@mypa.fr - www.mypa.fr

Le projet d'allaiter

Allaiter est un geste naturel et une vraie richesse, pour votre enfant, pour vous, pour votre relation. Si elles le souhaitent, toutes les femmes peuvent donner leur lait à leur bébé, quelles que soient la taille et la forme de leurs seins... Les contre-indications sont extrêmement rares.



Vous lui donnez la meilleure alimentation

- 📌 **Le lait maternel couvre tous les besoins de votre bébé**, en justes quantités.
- 📌 **Le lait maternel évolue constamment selon les besoins de votre enfant.** Sa composition varie au cours de la tétée, en s'enrichissant en graisses au fur et à mesure que le sein se vide ou lorsque les tétées se rapprochent, mais aussi au cours de la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins du bébé qui grandit.

Vous protégez sa santé

- 📌 **Le lait maternel favorise la bonne digestion.** Très digeste, il ne fatigue ni les reins ni le foie et diminue les gaz.
- Il permet aussi :
- 📌 **Une protection contre les microbes grâce à vos anticorps et aide à construire son système immunitaire**
 - 📌 **Une protection contre les allergies**
 - 📌 **Une prévention de l'obésité**
 - 📌 **Une prévention des maladies non transmissibles (diabète...)**

Vous protégez aussi votre santé

- 📌 L'allaitement permet à l'utérus de reprendre sa place plus rapidement après l'accouchement.
- 📌 Il diminue les risques de certains cancers, comme celui de l'ovaire et du sein.
- 📌 Il prévient l'anémie en retardant le retour de couches.

Vous établissez un lien avec votre bébé

- 📌 **Un corps à corps tendre**
L'allaitement induit des contacts peau à peau fréquents ; le toucher joue un grand rôle pour le bébé qui prend connaissance du monde qui l'entoure à travers ces premiers contacts.
- 📌 **Une odeur reconnue**
Le bébé reconnaît l'odeur de sa mère et celle de son lait, tout comme la mère sait distinguer l'odeur de son bébé. Or le lien d'attachement se tisse aussi autour de l'odeur reconnue.
- 📌 **Vous renforcez vos compétences mutuelles**

Comment bien démarrer l'allaitement maternel?

- 📌 **Informez-vous et échangez.** Rapprochez-vous des professionnels formés à l'allaitement maternel et des groupes de mère à mère
- 📌 **Discutez-en avec votre partenaire.** Le projet d'allaiter peut être un choix de couple. N'hésitez pas à lui en parler et à l'associer à votre réflexion.