

L'allaitement est un mécanisme physiologique normal qui, en plus d'apporter à l'enfant sa première nourriture, lui fournit réconfort et protection.

**Lait maternel = nourriture + boisson + chaleur + câlins + anticorps**

Les avantages sont nombreux pour l'enfant mais aussi pour la mère.

### Pour bien débiter

**L'OMS et l'AAP** (Académie Ambulatoire de Pédiatrie française) recommandent l'allaitement au sein exclusif pendant les six premiers mois suivant la naissance. De six mois à deux ans, voire plus, l'allaitement sera complété par des aliments solides.

Pour favoriser sa mise en place, un peau-à-peau d'au moins 1h immédiatement à la naissance et une première tétée précoce sont l'idéal.

Le bébé **est allaité «à la demande»**, aussi souvent qu'il le désire, nuit et jour et au tout début, dès les premiers signes d'éveil ou d'appel (un bébé qui pleure a vraiment très faim et fâché, il prendra mal le sein).

Afin d'éviter ce qu'on appelle la **confusion sein-tétine** qui pourrait compromettre l'allaitement, les biberons ou les tétines sont à éviter, en particulier dans les quatre premières semaines de vie de l'enfant.

C'est la succion efficace du bébé, agissant de concert avec les hormones de la lactation, qui permet une production lactée abondante. **Plus le bébé tète, plus il y a de lait** (loi de l'offre et la demande).

**Le manque de lait est peu fréquent** : l'« hypogalactie » primaire est une condition rare. Certaines circonstances, en particulier de chirurgie mammaire peuvent rendre les choses un peu plus difficiles, mais pas impossibles, renseignez-vous.

**Les difficultés de mise en place** de l'allaitement sont souvent dues à une mauvaise position de la dyade mère-enfant et peuvent être source de douleurs aux seins ou aux mamelons crevasses (gerçures du mamelon), candidoses, mastites et d'insuffisance de production lactée. Pour les éviter, il est important que le bébé ouvre très grand la bouche, qu'il prenne le sein de façon asymétrique (plus d'aréole inférieure) et que les tétées soient vraiment efficaces. N'hésitez pas à vous faire aider par des professionnels, **l'allaitement ne doit pas être douloureux !**

Il n'y a pas **une seule** manière d'allaiter son enfant, ni une **bonne** manière : vous pouvez vouloir allaiter pendant 3 semaines ou 3 ans, en allaitement mixte, etc. Chaque projet d'allaitement doit être respecté.

**Le meilleur conseil** que l'on puisse vous donner est de vous informer et de vous entourer de personnes bienveillantes qui vous soutiendront dans votre choix d'allaiter.

### 5 livres à lire pour s'informer

- ⊗ *L'allaitement malin* de Véronique Darmangeat (2013)
- ⊗ *L'art de l'allaitement maternel* de la Leche Ligue (2012)
- ⊗ *Le guide de l'allaitement naturel* d'Ina May Gaskin (2012)
- ⊗ *Petit guide de l'allaitement pour la mère qui travaille*, de Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau (2009)
- ⊗ *L'allaitement maternel (la voie lactée)* de Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau (2003)

### Les sites internet que l'on aime conseiller

Une mine d'informations : le site de **La Leche Ligue** <http://www.llfFrance.org/>

A tire d'ailes, le **blog de Véronique Darmangeat**, consultante en lactation, au sujet de l'allaitement à la reprise du travail : <http://www.lactissima.com/a-tire-d-ailes/>

Pour se renseigner sur les médicaments compatibles avec l'allaitement (ils sont bien plus nombreux qu'on ne le pense !) : le **Centre de Référence sur les Agents Tératogènes** : <http://www.lecrat.org/>

Le **blog des Seintes** qui soutient « l'allaitement dit "long", ou plutôt "accompli", jusqu'au sevrage naturel et dans le respect de l'enfant » : <http://jesuisuneseinte.wordpress.com/>

## Localement, dans les Alpes Maritimes

L'association *Grandissons* vous informe sur sa page dédiée à l'allaitement maternel : [http://grandissons.org/?page\\_id=10](http://grandissons.org/?page_id=10).

Nous organisons **La Grande Tétée** à Cagnes-sur-Mer au mois d'Octobre, un événement autour de l'allaitement maternel. Régulièrement nous vous proposons aussi à Nice des rencontres entre parents allaitants.

Allaiter et faire garder son enfant : les efforts du **conseil général** des Alpes Maritimes [https://www.departement06.fr/documents/A-votre-service/Solidarite-Social/enfance/dpt06-sante\\_enfance-allaiter-referentiel.pdf](https://www.departement06.fr/documents/A-votre-service/Solidarite-Social/enfance/dpt06-sante_enfance-allaiter-referentiel.pdf)

## Du soutien par des professionnels

Les consultantes en lactation certifiées IBCLC :

Céline Dalla Lana à Saint Vallier de Thiey (04 93 36 04 52 – [celine.dallalana@labridgerie.fr](mailto:celine.dallalana@labridgerie.fr)) et Marie-Noëlle Zagato (06 79 05 55 13 – [mnzagato@gmail.com](mailto:mnzagato@gmail.com))

LLL Nice : [lll.nice@laposte.net](mailto:lll.nice@laposte.net) ; LLL Estérel : Cécile (06 35 15 43 92 - [lll.cagnessurmer@gmail.com](mailto:lll.cagnessurmer@gmail.com)) et Carine (09 53 41 65 08 - [lll.esterel@gmail.com](mailto:lll.esterel@gmail.com))

Retrouvez *Grandissons*, ses informations et ses articles sur l'allaitement et bien d'autres sujets ayant trait à la parentalité sur :

<http://grandissons.org>  
f [facebook.com/grandissons.asso](https://facebook.com/grandissons.asso)  
t [twitter.com/AssoGrandissons](https://twitter.com/AssoGrandissons)  
✉ [grandissons@free.fr](mailto:grandissons@free.fr)

Et sur le forum : <http://grandissons.org/forum/>

Cagnes-sur-Mer	06.64.21.08.58
Nice	06.20.64.66.95
Bilinguisme	07.62.24.43.54

Livret d'information réalisé par Marie Bénétteau le 03/06/2015

(Deuxième version) relu par Marie-Noëlle Zagato

MERCI DE NE PAS JETER SUR LA VOIE PUBLIQUE

L'association

# Grandissons

vous informe sur

# l'allaitement maternel

