



PROGRAMME
Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Allaitement maternel, Capital Santé pour la vie



Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la **PAEDIATRIC SOCIETY** caring for the community 

www.programmenourrirlavie.mu



Préface

L'allaitement maternel est la suite naturelle de la grossesse et la manière idéale de nourrir les nouveau-nés.

Les tétées et la composition du lait maternel combinent les besoins nutritifs, immunologiques et affectifs liés à la croissance du nouveau-né. Le colostrum ou 'or liquide' sécrété dès les premiers jours répond aux besoins essentiels du bébé qui vient de naître. Il apporte sous un faible volume et dans les bonnes proportions tous les éléments complexes incluant les facteurs de croissance, les vitamines et les sels minéraux dont le nouveau-né a besoin. Il est très bien assimilé, n'occasionne pas de surcharge rénale et produit peu de déchets non digérés.

Le colostrum est aussi abondant en cellules vivantes et en anticorps qui protègent le bébé. Le Lait maternel subit une évolution importante entre le colostrum et le lait mature.

La composition du lait maternel se modifie aussi constamment en fonction des besoins et de l'âge du bébé. La teneur des différents composants du lait maternel est également

propre à l'espèce humaine et directement proportionnelle à la vitesse de croissance du nouveau-né et au poids de son cerveau.

Le lait maternel est inimitable. Aucune autre nourriture ne protège mieux le bébé que l'allaitement maternel. Les bienfaits durent dans le temps même à l'âge adulte. Choisir d'allaiter, c'est offrir à son bébé le plus beau des cadeaux de bienvenue sur cette terre...

Dr. Jagatsingh-Beehuspoteea,
Pédiatre en Pratique privée



Sommaire

Le Lait Maternel	3
La Mise au sein	5
L'Allaitement	6
Les Accessoires d'allaitement	7
Les Questions de maman	8
En résumé	12

Je me prépare à l'allaitement pendant ma grossesse.

● Pourquoi me préparer à allaiter ?

Pour mon bébé, mon lait :

- Est l'idéal !
- Préviend des allergies et des infections
- Favorise sa croissance et son développement cérébral
- Est toujours prêt, propre et à la bonne température !

Pour moi, allaiter :

- Réduit le risque de saignement
- Diminue le risque de certains cancers (ovaires, seins)
- Est économique et prêt à l'emploi !

● Quand et comment me préparer ?

- Discutez-en avec votre conjoint et les aînées de la famille
- Parlez-en avec des amies qui ont allaité, votre médecin, votre sage-femme

Allaiter est une vraie richesse pour mon bébé, pour moi, pour notre relation. Allaiter est un geste naturel qui s'apprend, presque toutes les femmes peuvent allaiter, les contre-indications sont extrêmement rares.



A la maternité, les premiers jours après la naissance

● Le colostrum : pour nourrir et protéger mon bébé

Il est appelé plus communément "premier lait", "lait jaune" ou "or liquide". Ce liquide jaune foncé, fabriqué avant la montée de lait et très riche en nutriments, est tout à fait adapté aux besoins de bébé pendant les 48 à 72 heures suivant la naissance.

C'est un concentré d'immunité très important pour la protection de bébé contre les maladies. C'est ainsi le premier vaccin naturel et gratuit.

Sucré et attrayant, le colostrum va inciter votre bébé à téter. La succion va stimuler vos mamelons et déclencher la production de lait maternel.

Une petite astuce ?
pour faciliter la montée de lait :
buvez beaucoup d'eau !
les suctions de votre bébé feront le reste.



● 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, mais aussi au cours de la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins du bébé qui grandit
- Le lait des premiers jours est riche en protéines et en sels minéraux, le lait mature contient plus de lactose et de lipides

● La montée de lait :

- Elle a lieu vers le troisième jour avec une augmentation importante du volume de lait produit
- Lorsque vos seins sont trop tendus, il faut faciliter l'écoulement du lait :
 - En faisant téter bébé
 - En faisant des massages : mettez votre pouce au dessus de votre sein et les autres doigts en dessous puis appuyez longuement vers l'avant en rapprochant vos doigts pour faire sortir votre lait.

Les premiers jours après mon accouchement, je ne savais pas comment faire, mais les sages-femmes m'ont tout expliqué et maintenant j'allaite sereinement !

Et prévient même l'obésité !

Moi aussi ! Surtout que je sais que mon lait nourrit et protège mon bébé contre les microbes et les allergies !

Oui tu as raison ! Pour nous les mamans aussi c'est bénéfique d'allaiter ! Cela nous permet de récupérer plus vite après l'accouchement, de diminuer les risques de certains cancers et maladies osseuses.

Et en plus, je prolonge ce lien si fort entre nous ! Sans oublier que c'est économique ! Mon bébé, c'est sûr que tant que je pourrai, je l'allaiterai !



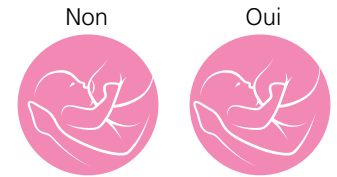
La mise au sein, comment bien débiter ?

Une petite astuce ?
pour inciter bébé à ouvrir grand la bouche, touchez-lui le menton !

● Critères d'une prise de sein correcte :

- Le menton touche le sein.
- La bouche est grande ouverte.
- La lèvre inférieure est éversée vers l'extérieur.
- Plus d'aréole est visible au dessus qu'au dessous.

Il y a plusieurs positions pour téter. Vous avez ici quelques exemples.



Accouchement normal

Accouchement par césarienne

Accouchement avec épisiotomie

● Votre bébé tète bien si :

- Vous avez une sensation de soif
- Bébé tète lentement et prend des gorgées profondes
- Vous entendez bébé déglutir
- Bébé est détendu et satisfait en fin de tétée

Il est très important de laisser téter votre enfant le plus souvent possible.

Les premières semaines sont une période d'apprentissage et d'adaptation.

Proposez-lui le sein dès ses premiers signes d'éveil. Ceci pourra également éviter l'engorgement.

Une petite astuce ?
pour favoriser une tète efficace :
Restez avec votre bébé le plus de temps possible.
Soyez calme et détendue.
Favorisez le contact peau à peau avec votre bébé.
Donnez-lui le sein avant qu'il ne pleure, quand il est éveillé et calme.

Un allaitement efficace pendant les 6 premiers mois :

Les signes qui doivent vous rassurer

1. Succions nutritives

Les tétées de bébé sont amples et régulières et vous n'avez pas de douleurs

2. Selles

Le premier mois plus de 3 par 24h, molles, granuleuses et jaunes

3. Urines

5 à 6 couches mouillées par 24h

4. Comportement

éveil spontané : le bébé se réveille et tête de 6 à 7 fois par 24h les premiers mois

5. Poids

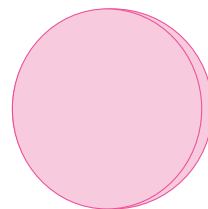
votre bébé grossit régulièrement

Si un de ces éléments est absent, demandez conseil à un professionnel de santé.



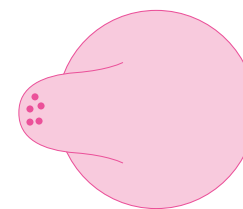
Les accessoires d'allaitement

Ils peuvent être utiles dans certaines situations, mais ils nécessitent toujours d'être utilisés avec précaution.



Coussinets d'allaitement

Ils permettent d'éviter de tacher vos vêtements en cas d'écoulement de lait entre deux tétées. Il est important de les changer régulièrement pour éviter que le mamelon et l'aréole ne se trouvent dans un milieu humide, ce qui favorise les infections.



Bout de sein en silicone

Il peut être utile en cas de crevasse ou de seins ombiliqués (quand le mamelon ne sort pas). Appliquez-le sur le mamelon et faites téter bébé directement. Demandez conseil à un professionnel de santé car l'utilisation n'est pas toujours efficace.



Coquilles

Elles servent en général à recueillir l'excès de lait. Attention cependant car chez certaines femmes, les coquilles augmentent la quantité de lait produit ce qui peut entraîner un engorgement.

Pensez à les nettoyer/stériliser systématiquement avant chaque utilisation !



Mes questions de Maman

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 recommandé et est bénéfique pour le bébé.

Si vous reprenez votre travail, essayez de continuer à allaiter votre bébé deux fois par jour, le matin et le soir. C’est bien pour lui...

De plus, l’excédent de lait peut être tiré et donné au bébé par une tierce personne en l’absence de la maman.

“ En matière d’hygiène, quelles précautions dois-je prendre pour mon bébé ? ”

Vous devez vous laver les mains :

- > **AVANT** de manger, d’allaiter votre bébé, de lui donner un médicament.
- > **APRÈS** être allée aux toilettes, avoir changé la couche du bébé, avoir mouché son petit nez, avoir touché des animaux domestiques et nettoyé la cage ou la litière d’un animal.



1. Mouillez les mains sous l’eau courante.



2. Frottez avec du savon en comptant jusqu’à 30.



3. Rincez sous l’eau en comptant jusqu’à 10.



4. Séchez avec une serviette propre.

Mes questions de Maman

“ J’ai peur que l’allaitement abîme ma poitrine. ”

- > Non, l’allaitement n’abîme pas la poitrine, c’est surtout pendant la grossesse que le volume des seins va augmenter et qu’une forte prise de poids risque de faire apparaître des vergetures.
- > L’allaitement proprement dit ne détériore pas votre poitrine avec un soutien-gorge adapté (brassière ...) et à utiliser une crème hydratante ou de l’huile de noix de coco de karité régulièrement.

“ Je dois reprendre le travail : comment sevrer mon bébé en douceur ? ”

- > Les premiers jours, remplacez la tétée par votre propre lait que vous aurez tiré, ou demandez conseil à votre médecin si vous désirez une préparation pour nourrisson.
- > Faites donner ce lait par un autre membre de la famille pour que bébé l’accepte plus facilement (car il reconnaît votre odeur et risque de rechercher le sein si c’est vous qui lui donnez). Vous pouvez conserver les tétées du matin et du soir au début, pour que le sevrage soit plus progressif.

“ Est-ce j’aurai assez de lait ? ”

- > Une fois l’allaitement démarré, il n’y aura pas de problème à partir du moment où votre bébé tète de façon fréquente et “efficace” car c’est la succion du bébé qui entretient la fabrication du lait.
- > L’important est de se faire confiance !



“ Puis-je allaiter même si je suis malade ? ”

- > OUI, peu de maladies contre-indiquent de façon formelle l’allaitement maternel.
- > Pour ce qui est des maladies infectieuses (VIH), le mieux est d’en parler à votre médecin qui pourra traiter votre cas particulier.



Peut-on pratiquer une alimentation mixte ? ”

- > Alternier sein et biberon est une solution pour les mamans qui reprennent leur travail après le congé maternité, afin de garder le plaisir de donner le sein le matin et le soir.
- > mais attention : l'alimentation mixte entraîne une baisse progressive de la quantité de lait produite et met en place un sevrage plus ou moins rapidement.



” Dois-je donner un ou deux seins ? ”

- > Parfois bébé n'en prendra qu'un, parfois les deux. Laissez votre bébé téter à satiété au premier sein, puis offrez-lui l'autre sein qu'il prendra au gré de son appétit.
- > Vous commencerez la prochaine tétée par le sein offert en dernier. Si vous ne savez plus, donnez-lui le sein qui vous semble le plus lourd.

” Faut-il suivre un régime particulier quand on allaite ? ”

- > Il suffit de manger de façon variée et équilibrée. Pensez à boire beaucoup d'eau (1.5 à 2 litres) car vos besoins en eau augmentent durant la période d'allaitement.
- > Limitez le café, car la caféine est un excitant qui passe dans le lait maternel.
- > Evitez l'alcool et la cigarette, nocifs pour votre bébé.

” Si mon bébé naît par césarienne, pourrai-je allaiter ? ”

- > **OUI !** Le début de l'allaitement dépendra juste de votre réveil après la césarienne.
- > Votre bébé sera mis au sein le plus rapidement possible après la naissance, le plus souvent et le plus longtemps possible. Un contact fréquent facilite les tétées.
- > Si vous ne le pouvez pas, c'est le papa qui pourra mettre le bébé en contact peau à peau contre lui, en attendant que vous soyez prête.

” Comment faire si mon bébé est prématuré et ne peut pas téter ? ”

- > Votre lait est parfaitement adapté au stade de développement du bébé et plus facile à digérer pour son estomac que tout autre lait.
- > Si vous ne pouvez pas lui donner directement, il sera alors important de stimuler votre lactation dès la naissance de votre bébé.
- > Un bon tire-lait est indispensable : choisissez un tire-lait double pompage plus efficace ou exprimez le lait manuellement.

” J'attends des jumeaux : mon lait sera-t-il suffisant pour les nourrir tous les 2 ? ”

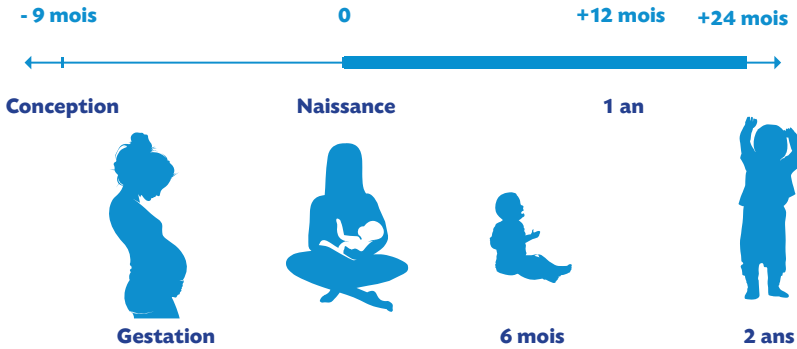
- > **OUI !** Si vous le pouvez, il est mieux de les allaiter ensemble pour avoir plus de lait et gagner du temps.
- > Pour prendre confiance en vous, contactez pendant votre grossesse des parents de jumeaux qui pourront vous donner de bons conseils.
- > Quand vos bébés seront là, faites-vous aider pour éviter la fatigue et le débordement.



En résumé

Les 1000 premiers jours (dès la conception jusqu'à 2 ans) offrent une fenêtre d'opportunité unique pour construire le capital santé à long terme.

Par conséquent, il est crucial d'assurer à chaque mère et à chaque enfant, une nutrition optimale pendant les 1000 premiers jours de la vie !



Cette période des 1000 jours, durant laquelle le capital santé de l'enfant et de l'adulte à venir se dessine, est une **fenêtre d'opportunité unique** à saisir en termes de **prévention**.

Essayer l'allaitement maternel, c'est l'adopter !

La bonne pratique à retenir :

Le lait épais et parfois jaunâtre qui est secrété les premiers jours qui suivent l'accouchement est appelé colostrum et est un aliment essentiel pour le nouveau-né : autant en faire bénéficier bébé !

Les recommandations clés :

- Même de courte durée, l'allaitement maternel est bénéfique.
- Bien se préparer à allaiter avant la naissance en discutant avec le conjoint, les aînés de la famille, ...
- Se faire confiance quant à la fréquence, la quantité, l'heure de la tété, ...



PROGRAMME

Nourrir la vie

Lasante demin koumans zordi

Une initiative des professionnels de santé mauriciens réunis dans l'association Groupe Enfants et Mères (GEM).

Avec la collaboration de la

PAEDIATRIC SOCIETY

caring for the community

Pour en savoir plus, rendez-vous sur

www.programmenourrirlavie.mu



GEM
GROUPE ENFANTS et MÈRES