



Intervenants présents : Sophie Gillet Sagefemme, Elise Durdu Conseillère Lactation, Maite Iribarnegaray Psychologue clinicienne, Caroline Chassagne Ostéopathe Périnatale Pédiatrique

1/ Durée de l'allaitement :

L'allaitement maternel constitue la référence pour l'alimentation du nourrisson pendant les premiers mois de la vie. L'assemblée générale de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) a recommandé en mai 2001 un allaitement maternel exclusif pendant les 6 premiers mois de la vie, et la poursuite de l'allaitement jusqu'à l'âge de 2 ans, voire au-delà en fonction du souhait des mères (OMS, 2001)

La durée d'allaitement maternel est le plus souvent très courte dans notre pays : sa durée médiane a été estimée à 10 semaines (Branger, 1998)

2/ Ses bienfaits :

- renforce le lien d'attachement mère-enfant
- permet de faire travailler tous les muscles de la mâchoire, les muscles cervicaux et les muscles occulo-cephalogyres (mouvement des yeux)
- améliore la flore intestinale
- diminue nettement les risques de cancer du sein pour la maman
- diminue les risques cardiovasculaires de l'enfant
- augmente la sécrétion d'ocytocine qui en s'accrochant sur les récepteurs cérébraux permet de développer la confiance en l'autre et l'empathie
- diminue le risque de surpoids/obésité de l'enfant
- le lait maternel adapte en permanence sa composition en fonction des besoins et de la croissance de bébé 🍷 La composition du lait de femme est évolutive, adaptée au terme et à la situation physiologique de l'enfant. Le lait de femme n'est pas qu'un simple ensemble de nutriments ; il contient des hormones, des facteurs de croissance, des cytokines, des cellules immunocompétentes, etc., et possède de nombreuses propriétés biologiques. Il est, pour ces qualités, inimitable. (Ministère de la Santé et des solidarités)
- permet de soulager les douleurs des différents maux de bébé notamment liées à la poussée dentaire 🦷
- Sous réserve qu'il soit exclusif et dure plus de trois mois, l'allaitement maternel diminue l'incidence et la gravité des infections digestives, ORL et respiratoires. Il s'agit du principal bénéfice-santé de l'allaitement maternel, responsable d'une diminution de la morbidité et de la mortalité chez l'enfant au sein, y compris dans les pays industrialisés. (Ministère de la Santé et des Solidarités)
- L'allaitement maternel exclusif et prolongé idéalement six mois, associé à une diversification alimentaire après six mois, permet une réduction du risque allergique chez les nourrissons à risque (père, mère, frère ou sœur allergique). (Ministère de la Santé et des solidarités)

3/ ses difficultés :

- Douleur pendant la tétée/crevasses/inflammation du mamelon/ ⚠️ CECI N'EST PAS UNE FATALITÉ ⚠️

Allaiter doit être sans douleur ❤️ si vous rencontrer ses problèmes n'hésitez pas à en parler à votre ostéopathe pédiatrique/ sage-femme/ conseillère en lactation car ceci est causé la plupart du temps par un problème de positionnement ou d'un blocage mécanique chez bébé (cervicales/ mâchoires/ freins de langue ou lèvres ect ..) qui se résolvent avec l'ostéopathie.

-engorgement : n'hésitez pas à tirer votre lait si la production est trop importante et à bien alterner entre les deux seins à chaque tétée.

- muguet sur le mamelon et/ou dans la bouche du bébé : n'hésitez pas à en parler à votre médecin/pédiatre/pharmacien 🧑

-LA FATIGUE 😴 n'hésitez pas à demander de l'aide autour de vous pour pouvoir faire des siestes et à tirer votre lait pour pouvoir parfois déléguer à votre conjoint(e), papi/mami ou autres

- si vous vous sentez déprimée, que vous pleurez souvent, que vous avez des sauts d'humeur réguliers ect... n'hésitez pas à en parler à un professionnel de santé et à prendre contact avec un psychologue.

4/ Luttons contre les préjugés :

- Vous n'aurez jamais votre enfant « trop dans les bras ». Plus votre enfant passe du temps avec vous et grandit dans un lien d'attachement sécure (c'est-à-dire avec un adulte qui l'aime et le protège), plus il sera un adulte confiant et épanoui.
- Vous avez de droit d'allaiter : si vous en avez envie, quand vous en avez envie, où vous en avez envie et aussi longtemps que vous le souhaitez
- Il n'y a pas de honte à demander de l'aide, à exprimer ses difficultés face à son allaitement quelles soient psychologiques et/ou physiques
- Il n'y a pas de « mauvais lait ». La composition et la quantité de lait produite au cours de l'allaitement maternel ne sont pas influencées par l'état nutritionnel de la mère, sauf en cas de malnutrition extrême. Toutes les femmes peuvent avoir une quantité suffisante de lait si elles sont en confiance. (Ministère de la Santé et des solidarités)
- L'allaitement maternel exclusif permet une croissance normale au moins jusqu'à l'âge de 6 mois. Il n'y a donc pas de raison d'introduire d'autres aliments avant cet âge, comme l'OMS le recommande, en insistant sur le fait que l'allaitement maternel peut être poursuivi jusqu'à l'âge de 2 ans ou même davantage, selon les souhaits de la mère, à condition d'être complété par la diversification alimentaire à partir de l'âge de 6 mois. (Ministère de la santé et des solidarités)
- Une supplémentation en vitamine D, vitamine K et fluor est nécessaire chez le nourrisson au sein. (Ministère de la Santé et des solidarités)
- L'infection maternelle par le VIH constitue une contre-indication absolue à l'allaitement quand l'utilisation des préparations lactées est possible. (Ministère de la Santé et des solidarités)
- L'infection maternelle par le virus de l'hépatite B ou de l'hépatite C ne constitue pas une contre-indication de l'allaitement. (Ministère de la Santé et des solidarités)
- Très peu de médicaments contre-indiquent de façon formelle la poursuite de l'allaitement maternel.
- La consommation de tabac, d'alcool, de cannabis, et d'autres drogues illicites, est formellement contre-indiquée au cours de l'allaitement maternel. (Ministère de la Santé et des solidarités)
- Le prématuré peut être allaité par sa mère et/ou recevoir son lait, sous réserve qu'il reçoive une supplémentation en énergie, protéines et sels minéraux. (Ministère de la Santé et des solidarités)

5/ Petits accessoires utiles pour allaiter :

- Un tire lait
- Tisanes d'allaitement Fenouil/Fenugrec
- Coquillages d'allaitement, bouts de seins



Le principal est de vous écouter et d'écouter votre bébé !

N'hésitez pas à demander de l'aide à votre entourage et aux professionnels de santé 🤝

DATES DES PROCHAINES INTERVENTIONS ET INFOS GRATUITES PERINATALITE ET PEDIATRIE SUR :

Facebook : Association Bébé Bulle ou Instagram : association.bebebulle

Contact : 06.75.47.43.32 ou carolinechassagne42@gmail.com