



*L'allaitement  
maternel*

*Semaine nationale de la petite  
enfance*

# L'allaitement en France:

- A la maternité : 74 % d'allaitement (59% allaitement exclusif, 15% allaitement mixte )
- A 1 mois : 54 % d'allaitement ( 35 % allaitement exclusif , 19% allaitement mixte)
- A 3 mois : 39 % d'allaitement ( 10% allaitement exclusif)
- A 6 mois: 23% d'allaitement (moins de 2 % d'allaitement exclusif)

Malgré une certaine progression du % d'enfants allaités, la France reste en retard par rapport à d'autres pays de l'UE ( Suède, Finlande, Autriche )

# Les bénéfices de l'allaitement maternel

## Les bénéfices pour le nouveau-né:

- malgré l'amélioration des préparations pour nourrissons ( PN),le lait maternel est supérieur sur le plan nutritionnel et immunitaire et permet une croissance optimale puisqu'en permanence adapté aux besoins de l'enfant.
- diminution du risque de surpoids
- diminution du risque infectieux (diminution des infections gastro intestinales, des infections respiratoires et ORL)
- effet protecteur probable vis à vis de certaines maladies allergiques ou du diabète de type I

# Les bénéfices pour la mère

Incidence positive sur la santé de la mère à court et à long terme:

- SDC facilitées, diminution du risque infectieux du post partum, accélération de l'involution utérine et diminution du risque d'hémorragie du post partum
- probable perte de poids facilitée

A long terme:

- diminution du risque de cancer du sein et du cancer de l'ovaire.

Les avantages économiques:

avantages directs (épargne du coût des laits infantiles) et indirects (réduction des soins de santé)

# Le démarrage:

Dans l'idéal, on favorisera la tétée précoce ( dans les 2 heures qui suivent la naissance).

L'allaitement à la demande sera privilégié (environ 8 à 12 tétées/ 24 h ,d'une durée de 15 à 20 min en moyenne )

Importance de bien se positionner et de bien positionner bébé :

- oreille, épaule et hanche de bébé alignées
- bouche grande ouverte, lèvres retroussées (ventouse), langue recouvrant la gencive inférieure)
- menton enfoui dans le sein, nez dégagé, tête légèrement inclinée vers l'arrière.



> La bouche de votre bébé doit être grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie.



> Votre bébé aborde le sein avec son menton, ses lèvres bien retroussées sur le sein font un effet de ventouse. Sa bouche doit englober une grande partie de l'aréole, son menton est enfoui dans le sein et son nez est dégagé. Sa tête est légèrement inclinée en arrière.

# Les différentes positions

**Vous pouvez allaiter dans différentes positions. Adoptez celles qui vous conviennent le mieux. L'essentiel est votre confort et celui de votre enfant.**

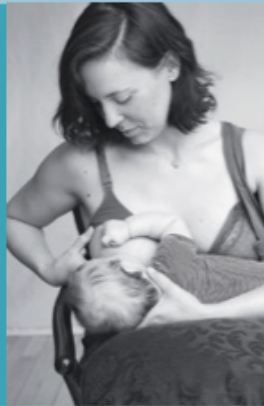


## La position de la berceuse (ou « de la Madone »)

Le bébé est calé contre votre ventre, la tête soutenue par votre coude et les fesses maintenues par une de vos mains.

## La berceuse modifiée (ou « Madone inversée »)

Cette position est bien adaptée pour les premiers jours. Elle vous permet de bien guider la tête de votre bébé et de soutenir sa nuque d'une main ; l'autre main peut soutenir le sein si nécessaire.



## La position inclinée (ou « transat »)

Inclinée en arrière, vous êtes semi-allongée avec votre bébé posé contre votre ventre. Dans cette position, votre bébé utilise ses réflexes pour trouver votre sein et n'a pas besoin d'être soutenu au niveau du dos.



## La position allongée

Allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, vous avez la jambe supérieure repliée pour ne pas basculer en avant. Votre bébé est allongé en face de vous, loin du bord du lit, sa bouche au niveau du mamelon. S'il n'est pas tout à fait à la bonne hauteur, placez sous lui une serviette repliée pour le mettre bien au niveau du sein.

## La position « ballon de rugby »

Votre bébé est sur le côté, à la hauteur de votre taille, soutenu par un coussin et maintenu par votre bras. Sa nuque repose dans le creux de votre main, tandis que l'autre main soutient le sein.



Vous pouvez allaiter dans différentes positions. La priorité est votre confort et celle de votre enfant.

# Les signes de faim

Developed by Women's and Newborn Services  
Royal Brisbane and Women's Hospital



## Premiers signes "je suis affamé"



agitation



ouverture de la bouche



- tourne la tête  
- cherche

## Signes intermédiaires: "je suis VRAIMENT affamé"



étirements



accroissement des  
mouvements du corps



porte les mains à  
la bouche

## Signes tardifs "calme moi puis nourris moi"



Pleurs



Mouvements agités



Peau qui rougit

Calin **CALMER BEBE**  
Peau à peau sur la poitrine  
Parler  
Caresser



## Les difficultés de l'allaitement

- la douleur du début :

bien vérifier la position de bébé au sein (oreille-épaule-hanche alignées, ouverture de bouche, langue )

- les crevasses:

gerçures, coupures du mamelon

très douloureuses

attention à la position de bébé au sein , à la prise du sein en bouche

en fin de tétée, lait maternel sur le mamelon, lanoline

- l'engorgement:

sein gonflé, tendu, douloureux voire rouge

drainer le sein +++: faire téter bébé, massage, tire-lait , application de chaud (avant la tétée)

pour aider à l'évacuation du lait et de froid ( pour diminuer l'œdème).

- la mastite:

sein chaud, rougeur, douleur localisée, fièvre

vider, évacuer, drainer le sein ++++(tétées fréquentes, tire-lait si besoin, alternance chaud-

froid, massage, position de la louve)

surveillance +++ et si absence d'amélioration, prise d'antibiotiques (risque d'abcès)



# La reprise du travail:

Ne pas forcément faire rimer reprise du travail avec sevrage ...

Plusieurs possibilités: continuer un allaitement exclusif, l'allaitement mixte, le sevrage (tout dépend de vos envies et de l'âge de l'enfant )

La poursuite de l'allaitement exclusif est possible mais nécessite une certaine organisation (stock de lait pour la personne qui gardera l'enfant, tire-lait au travail ...)

Que dit la loi:

Articles L1225-30 à L1225-33 du code du travail prévoient de libérer 1 h/ jour pour tirer votre lait ou allaiter votre bébé jusqu'au 1 an de l'enfant.

Tout employeur de plus de 100 salariées peut être mis en demeure d'installer dans son établissement ou à proximité, des locaux dédiés à l'allaitement.

Sauf dispositions conventionnelles particulières, cette heure n'est pas rémunérée.

Infos sur [Service-public.fr](http://Service-public.fr)

## L'allaitement mixte / sevrage:

Prenez votre temps ...

Si le biberon n'est pas "obligatoire", mieux vaut attendre 4 à 6 semaines (installation de la lactation, risque de confusion sein-tétine).

Commencer par remplacer les tétées les moins abondantes de la journée (1 à la fois tous les 3 à 5 jours ) en terminant par celle du matin et celle du soir (car ce sont les plus abondantes).

# La conservation du lait:



## LE LAIT MATERNEL SE CONSERVE



Température ambiante  
19 à 25°C

AFSSA 2005    HMBANA 2019



Réfrigérateur  
(jamais dans la porte)

AFSSA 2005, HAS 2006    HMBANA 2019



Congélateur \*\*\*

AFSSA 2005    HMBANA 2019



Transport

AFSSA 2005    HMBANA 2019

<b>Lait Frais</b>	4h	Max 6h	48h [AFSSA] 8 jours [HAS]	Max 5 jours	4 mois	Entre 3 et 6 mois	Avec plusieurs pains de glace : le temps du transport, supérieur à 4h	Avec plusieurs pains de glace max 24h
<b>Lait décongelé dans le réfrigérateur</b>	1h	Max 4h	24h	Max 4h	Ne pas recongeler	Ne pas recongeler	Pas de donnée	Pas de donnée
<b>Lait décongelé à température ambiante</b>	1h	1h	Pas de donnée	Max 4h	Ne pas recongeler	Ne pas recongeler	Pas de donnée	Pas de donnée
<b>Repas débuté</b>	Le temps du repas	Le temps du repas	Pas de donnée	Max 4h	Ne pas recongeler	Ne pas recongeler	Pas de donnée	Pas de donnée

AFSSA = Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments

HMBANA = Human Milk Banking Association of North America, association des lactariums Nord Américain

HAS = Haute Autorité de Santé

### En résumé:

- 4 h à température ambiante
- 48h au frigo
- 4 mois au congélateur

Le lait décongelé doit être utilisé dans les 24 h ( ne pas recongeler).

Pas de micro-ondes

# La diversification: entre 4 et 6 mois

## DÉMARRAGE DE LA DIVERSIFICATION

(pas avant 4 mois et pas après 6 mois révolus)

### Quantités journalières recommandées\*



**LAIT** MATERNEL OU INFANTILE\*\*  
**500 à 800 ml**



**CÉRÉALES**  
Sans gluten  
**1 à 2 cc**

AU DÉBUT



**LÉGUMES**  
Sans sel ajouté  
**200 à 400 g**  
(200g à midi environ)

APRÈS LES CÉRÉALES

Commencer par 1 ou 2 cuillère(s), augmenter progressivement et à volonté.

AVEC LES LÉGUMES



**1 cc**  
**MATIÈRE GRASSE**  
non cuite  
Huile de colza  
ou beurre, crème  
(de temps en temps)



1 À 2 SEMAINE(S) APRÈS LES LÉGUMES  
**FRUITS**  
Sans sucre ajouté  
**200 à 400 g**  
(130g à midi environ)

Commencer par 1 ou 2 cuillère(s), augmenter progressivement et à volonté.



**VIANDE, POISSON OU ŒUF**  
**10 g**  
Soit 2cc, ou 1/4 d'œuf

1 À 2 SEMAINE(S) APRÈS LES FRUITS



- Proposer de l'eau peu minéralisée pendant et entre les repas.
- Il est conseillé de **changer** de fruit et de légume chaque jour et d'**éviter les mélanges** pendant les premiers mois de la diversification.

\* Quantités conseillées et indicatives, tout dépend de l'appétit de votre enfant.

\*\* Le lait maternel est l'aliment le mieux adapté aux besoins spécifiques du bébé.

# Pas à pas votre enfant mange comme un grand

  
RÉPUBLIQUE  
FRANÇAISE  
*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

  
Santé  
publique  
France

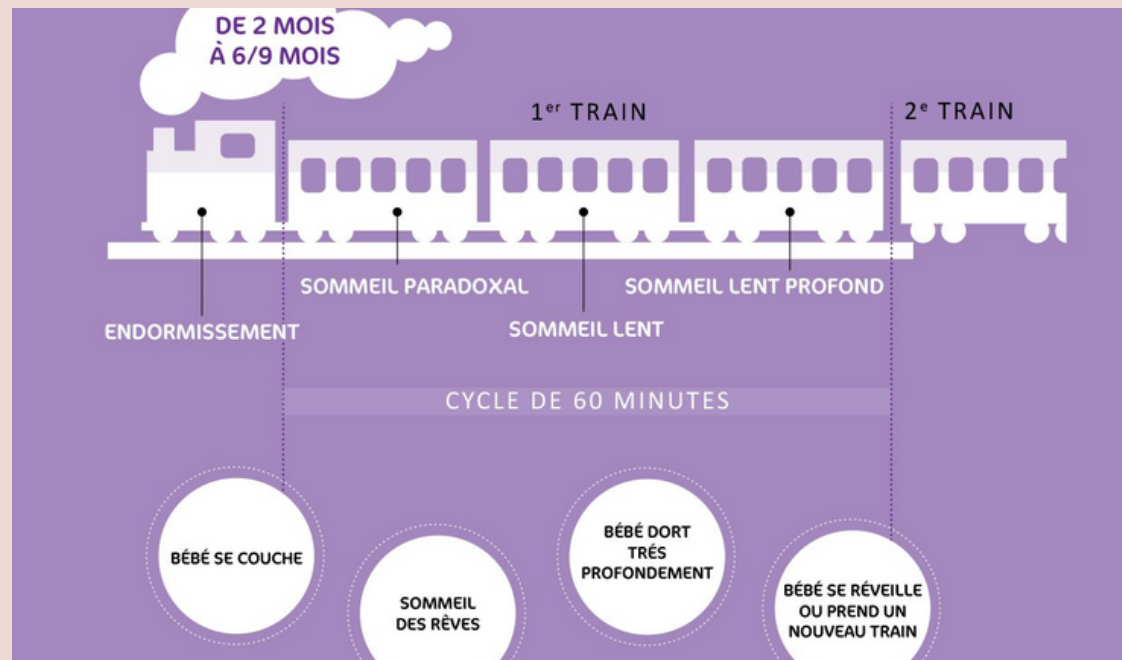
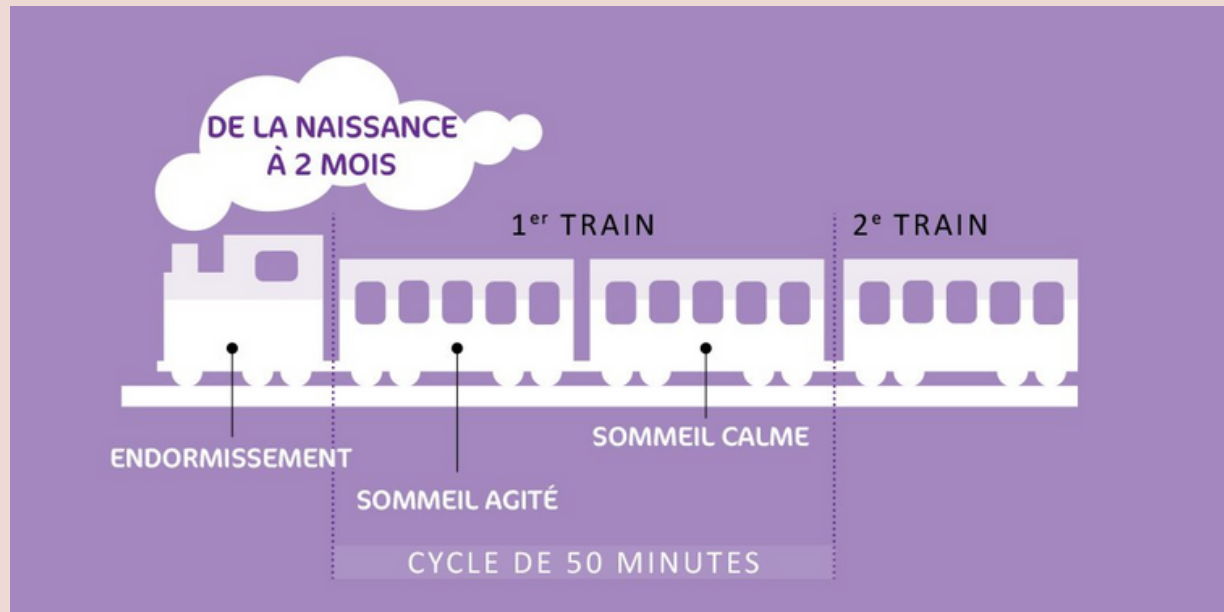
## Pas à pas, votre enfant mange comme un grand

Le petit guide de la diversification alimentaire



MANGERBOUGER.FR

# Le sommeil de l'enfant allaité: Pas de recette miracle...!



# Conditions

pour partager le lit avec son bébé  
en toute sécurité

1

Pas de cigarette  
à la maison  
ni à l'extérieur



2

Des parents  
sobres : zéro alcool  
zéro somnifère



3

Une mère qui allaite  
jour & nuit



4

Un bébé né  
à terme et en bonne santé



5

Bébé sur le dos



6

Bébé légèrement  
vêtu et non emmaillotté



7

Une surface sécurisée



Pas de matelas trop mou, pas d'oreillers supplémentaires,  
pas de jouets, pas de couvertures lourdes

Pas de ficelles, cordons...

Comblers les espaces avec des serviettes ou des couvertures roulées

Couvrir le bébé, mais laisser son visage découvert

Sweet Sleep

disponible ici :

[store.llli.org](http://store.llli.org)



la leche league  
international

llli.org

# Ressources:

Mpédia.fr

Santé Publique France.fr

HAS

OMS

Illfrance

Santé.gouv.fr

info.allaitement.org

CoFam

1000premiers jours

Enquête Nationale Périnatalité 2021

Etude épifane (2021-2013)

Service-Public.fr

Réseau Gardois de l'allaitement REGAAL



Merci de votre attention