

**La Leche Liga Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle  
Gesellenweg 13, D-32427 Minden  
Tel.: +49-571-4 89 46  
Fax: +49-571-4 04 94 80  
E-Mail: [info@lalecheliga.de](mailto:info@lalecheliga.de)  
E-Mailberatung: [beratung@lalecheliga.de](mailto:beratung@lalecheliga.de)  
Internet: [www.lalecheliga.de](http://www.lalecheliga.de)

**Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.**

Geschäftsstelle  
Kasseler Str. 1a, D-60486 Frankfurt/Main  
Tel.: +49-69-79 53 49 71  
Fax: +49-69-79 53 49 72  
E-Mail: [geschaeftsstelle@bfhd.de](mailto:geschaeftsstelle@bfhd.de)  
Internet: [www.bfhd.de](http://www.bfhd.de)

**Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e.V.**

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult  
Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover,  
Tel.: +49-511-28 26 08  
Fax: +49-511-85 15 16  
E-Mail: [bv-kinderkrankenpflege@t-online.de](mailto:bv-kinderkrankenpflege@t-online.de)

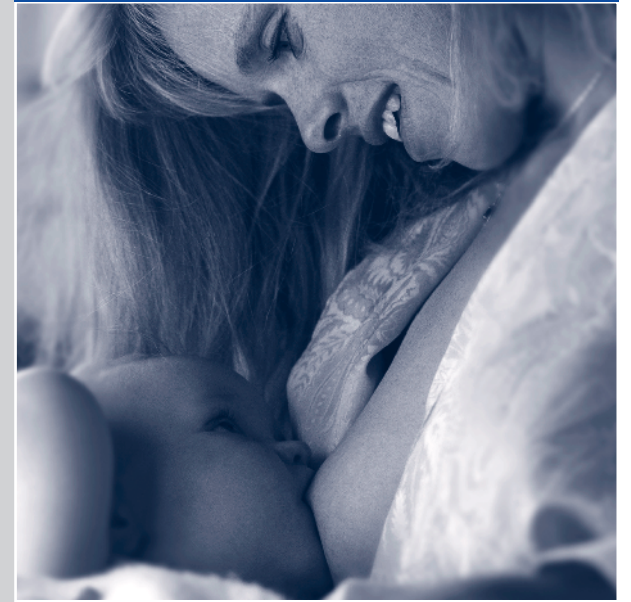
**WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundliches Krankenhaus“ (BFHI) e.V.**

Geschäftsstelle  
Jan-Wellem-Straße 6, D-51429 Bergisch-Gladbach  
Tel.: +49-22 04-40 45 90  
Fax: +49-22 04-40 45 92  
E-Mail: [info@babyfreundlich.org](mailto:info@babyfreundlich.org)  
Internet: [www.babyfreundlich.org](http://www.babyfreundlich.org)

La commission nationale pour l'allaitement a été fondée en 94 à la suite d'une résolution de la 45e réunion de l'assemblée mondiale de la santé. Elle se compose de chercheurs, pédiatres, obstétriciens, des représentants des associations pour la promotion de l'allaitement, des sages-femmes et des infirmières pour enfants. Sa mission est de promouvoir de l'allaitement en Allemagne. Elle conseille le gouvernement fédéral, émet des directives et des recommandations et soutient les différentes initiatives en vue de lever les obstacles à l'allaitement. La Commission nationale de l'allaitement maternel s'occupe aussi des questions relatives à l'implémentation de la loi sur la publicité pour les aliments pour nourrissons.

Bundesinstitut für Risikobewertung  
Geschäftsstelle der  
Nationalen Stillkommission  
Thielallee 88-92, 14195 Berlin  
Tel.: +49-30-84 12-34 91  
Fax: +49-30-84 12-37 15  
E-Mail: [stillkommission@bfr.bund.de](mailto:stillkommission@bfr.bund.de)  
[www.bfr.bund.de](http://www.bfr.bund.de)

## Recommandations pour l'allaitement des nourrissons



COMMISSION  
NATIONALE



## Chère maman, cher/chère pédiatre

Par les 14 recommandations suivantes, la Commission nationale de l'allaitement maternel cherche à promouvoir l'allaitement des nourrissons et à répondre aux questions qui se posent pendant cette période.

1. La meilleure alimentation du nourrisson est le lait maternel. L'allaitement exclusif suffit normalement pour les six premiers mois de la vie. L'allaitement peut et devrait être continué après l'introduction des aliments complémentaires.
2. Les enfants totalement allaités n'ont pas besoin d'ingérer des liquides supplémentaires.
3. L'allaitement selon les besoins garantit le mieux la coordination entre la formation du lait et la satiété de l'enfant et constitue une bonne base pour le développement d'un rythme d'allaitement individuel mère-enfant. C'est pourquoi le rooming-in 24 heures sur 24 devrait être la règle.
4. Lors de l'allaitement selon les besoins (au début au moins 6 à 8 fois par jour), il se forme suffisamment de lait pour un ou plusieurs enfants (naissances multiples) («La demande détermine l'offre»).
5. Au début, la tétée devrait se faire aux deux seins, et par la suite d'un côté ou des deux côtés en fonction des désirs de la mère et de l'enfant.
6. Une position correcte lors de la tétée (la bouche doit largement déborder sur l'aréole) et une tétée fréquente sont la meilleure prévention de l'engorgement, de mamelons douloureux et d'une inflammation des seins.
7. Les enfants affamés doivent être mis au sein très souvent et des deux côtés.
8. Les enfants allaités, tout au moins pendant les premiers jours de vie, devraient être pesés tous les jours dans les mêmes conditions, ensuite toutes les semaines ou dans le cadre des examens de dépistage précoce.
9. Les mères allaitantes ont besoin du soutien moral et pratique du père, des membres de la famille et des amis.
10. Les femmes allaitantes doivent manger et boire de manière diversifiées et équilibrée (p.ex. prévoir un verre de liquide pour chaque tétée).
11. Un traitement médicamenteux nécessaire de la mère n'implique pas une indication d'interruption de l'allaitement ou de sevrage. Il y a généralement un moyen de trouver un médicament qui permet la poursuite de l'allaitement. Dans tous les cas, un médecin devra être consulté.
12. Les enfants allaités souffrant de diarrhée ou des vomissements continuent d'être allaités. Sur recommandation du médecin, une perte de liquide ou d'électrolytes est compensée par des solutions appropriées de réhydratation.
13. En cas de problèmes d'allaitement graves, on cherchera de l'aide auprès des sages-femmes, des conseillers en lactation, des infirmières pour enfants, des pédiatres ou des gynécologues.
14. Des groupes d'entraide de mères allaitantes aident à prévenir ou à résoudre les problèmes. Vous pouvez demander les adresses régionales auprès des services de santé. Vous trouverez des informations supplémentaires sur le site :

**[www.stillen-info.de](http://www.stillen-info.de)**

### **Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.**

Geschäftsstelle

Bornheimer Straße 100, D-53119 Bonn

Tel.: +49-2 28-3 50 38 71

Fax: +49-2 28-3 50 38 72

E-Mail: [geschaeftsstelle@afs-stillen.de](mailto:geschaeftsstelle@afs-stillen.de)

Infoline für Stillberatung: +49-1 80-57 84 55 36

Internet: [www.afs-stillen.de](http://www.afs-stillen.de)

### **Deutscher Hebammenverband e.V.**

Geschäftsstelle

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe

Tel.: +49-7 21-98 18 90

Fax: +49-7 21-98 18 920

E-Mail: [info@bdh.de](mailto:info@bdh.de)

Internet: [www.bdh.de](http://www.bdh.de)

### **Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e.V.**

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124E, D-30880 Laatzen

Tel.: +49-5 11-87 64 98 60

Fax: +49-5 11-87 64 98 68

E-Mail: [sekretariat@bdl-stillen.de](mailto:sekretariat@bdl-stillen.de)

Internet: [www.bdl-stillen.de](http://www.bdl-stillen.de)