

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
Internet: www.bdl-stillen.de

La Leche Liga Deutschland e.V.

Geschäftsstelle
Gesellenweg 13, D-32427 Minden
Tel.: +49-5 71-4 89 46
Fax: +49-5 71-4 04 94 80
E-Mail: info@lalecheliga.de
E-Mailberatung: beratung@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e.V.

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
Internet: www.bfhd.de

Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e.V.

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult
Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover
Tel.: +49-5 11-28 26 08
Fax: +49-5 11-85 15 16
E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

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

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
Internet: www.babyfreundlich.org

Vous trouverez des informations intéressantes sur ce sujet aussi sur le site Internet **www.stillen-info.de**.

La Commission nationale de l'allaitement maternel auprès de l'Institut fédéral de l'évaluation des risques

La Commission nationale de l'allaitement maternel a été fondée en 1994 suite à une résolution de la 45^e Assemblée de l'Organisation 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 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: +49-30-8412-34 91
Fax: +49-30-8412-37 15
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de
www.bfr.bund.de

Herstellung: Werbedruck Schreckhase, www.schreckhase.de
Januar 2009

Recommandations d'allaitement pour les femmes enceintes



COMMISSION
NATIONALE



Chère future maman,

Cette fiche est destinée à vous informer ainsi que votre famille sur les avantages de l'allaitement, et à conforter votre décision d'allaiter votre enfant. Allaiter, c'est plus que donner à votre enfant l'alimentation la meilleure et la plus saine. C'est aussi une nourriture pour l'âme qui perpétue d'une manière unique la relation qui s'est nouée entre vous et votre enfant pendant la grossesse.

L'allaitement s'apprend ensemble : les conditions essentielles sont le contact corporel, l'amour mutuel, et un rythme commun qu'il faut parvenir à trouver.

Autres avantages de l'allaitement

Pour l'enfant :

- ▶ Le lait maternel est facilement digestible.
- ▶ Les anticorps dans le lait maternel protègent contre de nombreuses infections. Les enfants allaités sont plus rarement malades que les enfants non allaités.
- ▶ Le lait maternel est toujours disponible, hygiéniquement irréprochable et à la température idéale.

Pour la mère :

- ▶ L'allaitement permet d'économiser du travail, du temps et de l'argent en respectant l'environnement.
- ▶ L'allaitement rend autonome, même en voyage.
- ▶ L'allaitement facilite la régression de la matrice et réduit la perte de sang.

Préparation à l'allaitement pendant la grossesse

Informez-vous sur l'allaitement. Faites-vous montrer la mise au sein correcte et les diverses positions de tétée. Vous pourrez ainsi éviter beaucoup de problè-

mes. Il n'est pas nécessaire de préparer votre sein à l'allaitement, votre corps le fait de lui-même. La taille du sein n'a aucune importance pour l'allaitement. Les mamelons plats ou ombiliqués ne sont pas un obstacle à l'allaitement, étant donné que l'enfant ne tète pas au mamelon, mais au sein.

Le début de l'allaitement

Dans la salle d'accouchement, mettez votre enfant au sein le plus tôt possible, avant le bain, la pesée et la mensuration. Votre enfant recevra ainsi le précieux colostrum qui est riche en anticorps, facilement digestible et qui est adapté aux besoins d'un nouveau-né. Vous-même et votre bébé apprenez la tétée plus facilement à ce moment. L'idéal serait d'être avec votre enfant jour et nuit.

Allaiter votre bébé selon ses besoins, aussi souvent et aussi longtemps que vous voulez tous les deux. La tétée de votre bébé stimule la formation de lait. Un bébé en bonne santé né à terme n'a pas besoin d'autre aliment que le lait maternel.

Veillez à avoir une bonne position pour l'allaitement afin que votre enfant puisse boire correctement : son corps doit être tourné vers vous et en tétant, il doit prendre dans sa bouche une grande partie du sein, et pas seulement le mamelon.

Vous pouvez allaiter votre enfant aussi après une césarienne. Vous aurez simplement besoin d'un peu plus de soutien pendant les premiers jours.

Pour les enfants prématurés, le lait maternel est particulièrement important. Pompez votre lait jusqu'à ce que votre enfant puisse boire au sein.

Acceptez le soutien de votre partenaire, de votre famille et de vos amis pendant cette période et évitez le stress. Reposez-vous chaque fois que vous en avez la possibilité. Buvez à satiété et alimentez-vous de manière équilibrée.

L'allaitement est un apprentissage à la fois pour la mère et l'enfant. Faites confiance à votre corps et à vous-même et ne vous découragez pas si tout ne marche pas du premier coup. Rappelez-vous que beaucoup de difficultés et d'incertitudes dans les contacts avec votre enfant proviennent d'un manque d'information et de soutien ! Recherchez une aide compétente auprès des sages-femmes, des conseillères en lactation, des groupes d'allaitement, des aides-soignantes et des infirmières pour enfants. Votre gynécologue ou votre pédiatre vous aidera lui aussi volontiers.

Informez-vous dès à présent sur les adresses d'autres sources d'information ou adressez-vous aux organisations suivantes :

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e.V.

Geschäftsstelle
Bornheimer Str. 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
Infoline für Stillberatung: +49-1 80-57 84 55 36
Internet: www.afs-stillen.de

Deutscher Hebammenverband e.V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe
Tel.: +49-7 21-98 18 90
Fax: +49-7 21-9 81 89 20
E-Mail: info@bdh.de
Internet: www.bdh.de