

Informations sur l'allaitement pour les femmes enceintes



COMMISSION
NATIONALE



Bundesinstitut für Risikobewertung

Chère future maman,

cette fiche est destinée à vous informer ainsi que votre famille sur l'importance de l'allaitement, et à conforter votre décision d'allaiter votre enfant. Allaiter, c'est plus que donner du lait maternel à votre enfant pour l'alimenter sainement. C'est aussi une nourriture pour votre âme et pour celui de votre enfant. L'allaitement 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.

D'autres raisons pour l'allaitement

Pour votre 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 a la température idéale.

Pour vous-même :

- ▶ 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.
- ▶ L'allaitement peut contribuer à réduire les risques du cancer du sein et de l'ovaire

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 problèmes.

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

On devra vous permettre immédiatement après l'accouchement d'avoir un contact corporel continu avec votre enfant. Placez votre enfant au sein si possible dès les deux premières heures après l'accouchement. 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-là, et vous apprenez alors à comprendre les signaux qu'il vous donne. L'idéal serait d'être avec votre enfant jour et nuit.

Allaitez votre bébé selon ses besoins, aussi souvent et aussi longtemps que vous voulez tous les deux. La tétée régulière de votre bébé stimule la formation du 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 : le devant de 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 uniquement au sein.

Acceptez le soutien de votre partenaire, de votre famille et de vos amis pendant cette période. Reposez-vous chaque fois que vous en avez la possibilité. Buvez à satiété (il est recommandé de boire un verre d'eau à chaque tétée) 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 (www.stillen-info.de) ou adressez-vous aux organisations suivantes :

Arbeitsgemeinschaft Freier Stillgruppen (AFS) e. V.

Geschäftsstelle

Wallfriedsweg 12, D-45479 Mülheim an der Ruhr

Tel. +49 6081 6883399

E-Mail: geschaeftsstelle@afs-stillen.de

Ligne d'information pour le conseil en allaitement: +49 228 92959999

(au prix local, à partir d'un portail au plus 0,42 €/min)

Internet: www.afs-stillen.de

Berufsverband der Frauenärzte e. V.

Postfach 20 03 63, D-80003 München

Tel. +49 89 244466-0

E-Mail: bvf@bvf.de

Internet: www.bvf.de

Berufsverband Deutscher Laktationsberaterinnen IBCLC e. V.

Sekretariat

Hildesheimer Str. 124 E, D-30880 Laatzen

Tel. +49 511 87649860

Fax +49 511 87649868

E-Mail: sekretariat@bdl-stillen.de

Internet: www.bdl-stillen.de

Berufsverband Kinderkrankenpflege Deutschland e. V.

Geschäftsstelle Kinderkrankenhaus auf der Bult

Janusz-Korczak-Allee 12, D-30173 Hannover

Tel. +49 511 282608

Fax +49 511 851516

E-Mail: bv-kinderkrankenpflege@t-online.de

Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte e. V.

Mielenforster Str. 2, D-51069 Köln
Tel. +49 221 68909-0
Fax +49 221 683204
E-Mail: bvkj.buero@uminfo.de
Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de

Bund freiberuflicher Hebammen Deutschlands e. V.

Kasseler Str. 1 a, D-60486 Frankfurt/Main
Tel. +49 69 795349-71
Fax +49 69 795349-72
E-Mail: geschaeftsstelle@bfhd.de
Internet: www.bfhd.de

Deutscher Hebammenverband e. V.

Postfach 1724, D-76006 Karlsruhe
Tel. +49 721 98189-0
Fax +49 721 98189-20
E-Mail: info@hebammenverband.de
Internet: www.hebammenverband.de

La Leche Liga Deutschland e. V.

Geschäftsstelle
Louis-Mannstaedt-Str. 19, D-53840 Troisdorf
E-Mail: info@lalecheliga.de
Internet: www.lalecheliga.de
Conseil en allaitement: www.lalecheliga.de/beratung

WHO-UNICEF-Initiative „Babyfreundlich“ e. V.

Jan-Wellem-Str. 6, D-51429 Bergisch Gladbach
Tel. +49 2204 4045-90
Fax +49 2204 4045-92
E-Mail: info@babyfreundlich.org
Internet: www.babyfreundlich.org

La Commission Nationale pour l'Allaitement Maternel à l'Institut fédéral de l'évaluation des risques

La Commission nationale pour l'allaitement maternel a été fondée en 1994 suite à une résolution de la 45^e Assemblée mondiale de la Santé. Elle se compose de chercheurs, pédiatres, obstétriciens, de représentants des associations pour la promotion de l'allaitement, de sages-femmes et d'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 pour l'allaitement maternel s'occupe aussi des questions relatives à l'implémentation de la loi sur la publicité pour les aliments pour nourrissons.

Les présentes « Informations sur l'allaitement pour les femmes enceintes » disponibles aussi en allemand, anglais, italien, russe, turc et arabe, peuvent être commandées gratuitement en indiquant le nombre d'exemplaires souhaités auprès de :

Geschäftsstelle der
Nationalen Stillkommission
Bundesinstitut für Risikobewertung
(Institut fédéral de l'évaluation des risques)
Max-Dohrn-Str. 8–10, D-10589 Berlin
Tel. +49 30 18412-3905
E-Mail: stillkommission@bfr.bund.de
Internet: www.bfr.bund.de

La présente version est une traduction de l'allemand. C'est la version allemande qui fait foi.