

Recommandations pour l'allaitement des nourrissons



COMMISSION
NATIONALE



Bundesinstitut für Risikobewertung

Chère maman, cher/chère pédiatre,

par les 14 recommandations suivantes, la Commission nationale pour l'allaitement maternel souhaite promouvoir l'allaitement des nourrissons et répondre aux questions qui se posent pendant cette période.

1. La meilleure alimentation du nourrisson est le lait maternel. L'allaitement exclusif suffit normalement pendant 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 (durant les premières semaines de dix à douze 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'auréole) et une tétée fréquente préviennent l'engorgement, les mamelons douloureux et 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 la 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 d'eau à 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 de 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 médecins spécialistes de l'enfance et de l'adolescence 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 ainsi qu'auprès de :

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 à la suite d'une résolution de la 45^e réunion de l'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 « Recommandations pour l'allaitement des nourrissons » 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.