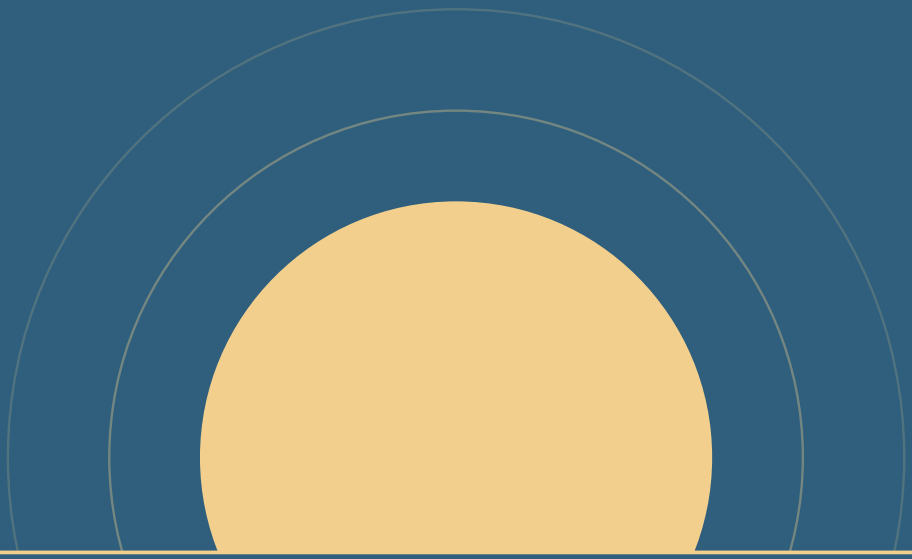
Mamavela

Le guide de l'allaitement

Mise au sein, signes que bébé boit assez, crevasses, tire-lait, conservation et droits au travail, avec un journal des tétées.



Extrait gratuit

Usage personnel de l'acheteur et de sa famille ; partage et revente interdits. Ce livre informe et ne remplace pas un avis médical.
Questions : administration@lacangel.fr

Sommaire

Bienvenue 3

- Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas 3
- Les mots de l'allaitement 3
- Comment utiliser ce guide 4

Chapitre 1. Pourquoi allaiter, et combien de temps 5

- Ce que disent les recommandations 5
- Ce que l'allaitement apporte à bébé 5
- Ce que l'allaitement vous apporte 6
- Combien de mères allaitent en France ? 6
- Sans culpabilité, dans un sens comme dans l'autre 6
- Votre projet d'allaitement 7

Bienvenue

Si vous lisez ces lignes d'une main, votre bébé contre vous, à une heure où le reste de la maison dort : bienvenue. Vous êtes au bon endroit. On dit souvent que l'allaitement est « naturel », et il l'est. Mais naturel ne veut pas dire automatique. Santé publique France le reconnaît sans détour dans son guide : « Tout n'est pas toujours facile et spontané, mais vous pouvez vous faire confiance et faire confiance à votre bébé : avec du temps et de la compréhension mutuelle, vous allez y arriver. » Le site public 1000 premiers jours ajoute : « C'est normal, il faut souvent du temps et de l'accompagnement pour prendre ses repères. »

Ce guide est là pour vous accompagner pendant ce temps-là. Il rassemble ce que disent les autorités de santé françaises (Santé publique France, la Haute Autorité de santé, l'Assurance maladie, service-public.fr) et l'Organisation mondiale de la santé (OMS), complétés quand c'est utile par les fiches pratiques du service de santé britannique (NHS). Il les transforme en gestes, en tableaux, en listes à cocher et en pages à remplir. Chaque chiffre vient d'une source nommée, listée à la fin avec son adresse complète et la date de consultation.

Ce que ce guide est, et ce qu'il n'est pas

Ce guide informe ; il ne soigne pas. Il ne peut pas regarder votre bébé téter, il ne connaît ni votre histoire ni votre accouchement, et il ne remplace jamais votre sage-femme, votre médecin, la puéricultrice de PMI, le pédiatre de votre bébé ni une consultante en lactation. Quand quelque chose vous inquiète, le bon réflexe est toujours de leur poser la question. Vous lirez cette phrase plusieurs fois, et c'est voulu.

Vous n'y trouverez aucune dose de médicament, aucun complément « pour booster la lactation », aucune tisane miracle ni aucune promesse. Vous y trouverez ce qui se passe habituellement, les signes qui doivent faire appeler, les numéros utiles en France, les règles de conservation du lait, vos droits au travail et un sevrage en douceur, au moment que vous choisirez.

> **Toutes les façons de nourrir un bébé comptent.**
> Allaitement exclusif, allaitement mixte, lait tiré donné au biberon, lait de lactarium, lait infantile : chacune est une vraie façon de nourrir et d'aimer son enfant. Le site 1000 premiers jours le rappelle : choisir comment nourrir bébé « est une décision personnelle ». Ce guide est pour toutes celles qui veulent allaiter, quelques jours ou plusieurs années, et il se termine par un chapitre pour le jour où vous arrêterez.

Les mots de l'allaitement

Vous entendrez	Ce que cela veut dire
Mise au sein, prise du sein	La façon dont bébé prend le sein dans sa bouche
Colostrum	Le premier lait, jaune orangé, des premiers jours
Montée de lait	Le moment où la production de lait augmente nettement, en général vers le troisième jour
Tétée efficace, succion nutritive	Une tétée pendant laquelle bébé boit vraiment (il déglutit)
Engorgement	Des seins trop pleins, tendus et douloureux
Crevasse	Une gerçure ou coupure du mamelon
Mastite	Une inflammation du sein, avec ou sans infection
Tire-allaitement	Nourrir son bébé avec son lait tiré, au biberon ou autrement
Consultante en lactation, IBCLC	Une professionnelle spécialisée en allaitement, certifiée
PMI	Protection maternelle et infantile, service gratuit du département
Lactarium	Banque de lait maternel

Comment utiliser ce guide

Inutile de le lire dans l'ordre. Si vous êtes enceinte, lisez les chapitres 1 à 4 et le chapitre 12 (pour votre partenaire) avant la naissance, et remplissez la page de contacts du chapitre 15. Si bébé est là et que les tétées font mal, allez directement aux chapitres 3 et 6. Si vous vous demandez s'il boit assez, le chapitre 4 vous donne les repères jour par jour et un journal de sept jours. Si vous reprenez le travail, les chapitres 8 et 9 sont pour vous.

> Un mot sur les mots. Les documents officiels parlent de « la mère » ou de « la maman ». Nous écrivons le plus souvent « vous ». Maman solo, deux mamans, coparents, parents adoptifs : quelle que soit votre famille, ce guide est pour vous.

Chapitre 1. Pourquoi allaiter, et combien de temps

Ce que disent les recommandations

Les autorités françaises et internationales disent la même chose sur le fond.

- **L'OMS** : « L'OMS et l'UNICEF recommandent que tous les nourrissons soient mis au sein dans l'heure qui suit la naissance, qu'ils soient exclusivement nourris avec du lait maternel pendant les six premiers mois de vie, puis qu'ils continuent d'être allaités jusqu'à 2 ans ou plus », avec des aliments solides sûrs introduits à partir de six mois.
- **Santé publique France (1000 premiers jours)** : « il est recommandé d'allaiter jusqu'aux six mois de l'enfant. Même pour une plus courte durée, l'allaitement est bénéfique. Et si on veut prolonger, on peut allaiter aussi longtemps qu'on le souhaite. »
- **L'Assurance maladie (ameli)** : « Même si l'allaitement ne dure que quelques semaines, il est bénéfique à votre enfant. »
- **La Société française de pédiatrie** (comité de nutrition, Turck et collègues, 2013) : l'allaitement exclusif permet une croissance normale jusqu'à au moins 6 mois et peut être prolongé jusqu'à 2 ans ou plus, à condition que la diversification commence après 6 mois.

Notez les mots : « même pour une plus courte durée », « aussi longtemps qu'on le souhaite ». Ce sont des objectifs de santé publique, pas un examen que l'on réussit ou que l'on rate.

> **Quatre mois ou six mois ?**
>
> Vous lirez parfois « du lait, rien que du lait jusqu'à 4 mois » (ameli, 1000 premiers jours) et parfois « allaitement exclusif jusqu'à 6 mois » (OMS). Les deux coexistent en France : le lait couvre à lui seul les besoins de bébé pendant les premiers mois, et la diversification alimentaire peut commencer entre 4 et 6 mois, sans retirer le lait, qui reste la base. Votre médecin ou la PMI vous aideront à choisir le bon moment pour votre enfant.

Ce que l'allaitement apporte à bébé

Selon le site 1000 premiers jours, le lait maternel « contient tous les éléments nécessaires à la croissance et au développement de bébé » et « évolue sans arrêt pour s'adapter aux besoins de chaque bébé ». En moyenne, comparés aux enfants nourris au lait infantile, les bébés allaités risquent « moins d'otites, de gastro-entérites et d'infections pulmonaires et bronchiques dans leur première année de vie ». Le site précise honnêtement : « Cela ne veut pas dire que bébé ne sera jamais malade. »

L'Assurance maladie ajoute que l'allaitement « réduit le risque de mort inattendue du nourrisson et probablement la mortalité infantile globale » et qu'il « a un effet positif sur le développement cognitif de l'enfant ».

La grande synthèse publiée dans The Lancet en 2016 (Victora et collègues) va dans le même sens : ses méta-analyses montrent une protection contre les infections de l'enfant, une augmentation de l'intelligence et une réduction probable du surpoids et du diabète. Elle ne trouve en revanche pas d'association avec l'asthme, la tension artérielle ou le cholestérol, et note davantage de caries avec un allaitement prolongé. Une bonne preuve scientifique, c'est aussi cela : claire là où elle l'est, prudente ailleurs.

Ce que l'allaitement vous apporte

D'après l'Assurance maladie, l'allaitement « permet une perte de poids plus rapide dans les 6 premiers mois après l'accouchement », « diminue le risque de survenue ultérieure d'un diabète de type 2 » et « réduirait le risque de cancer de l'ovaire, de maladie cardiovasculaire ». Le site 1000 premiers jours précise qu'avoir allaité suffisamment longtemps « diminue le risque de cancer du sein », tout en rappelant que les femmes qui ont allaité « doivent avoir un suivi et un dépistage comme prévu pour toutes ». Le guide de Santé publique France ajoute que l'allaitement aide l'utérus à « reprendre sa place rapidement après l'accouchement ».

Combien de mères allaitent en France ?

Vous êtes loin d'être seule. L'Assurance maladie indique qu'en 2021, pendant le séjour à la maternité, 56,3 % des femmes ont allaité exclusivement leur enfant et 13,4 % ont eu recours à un allaitement mixte. Dans le monde, l'OMS estime que « seuls 47 % environ des nourrissons âgés de 0 à 6 mois » étaient allaités exclusivement sur la période 2018-2025. Autrement dit : beaucoup de bébés commencent au sein, et beaucoup de familles combinent les laits en route. Les deux sont normaux.

Sans culpabilité, dans un sens comme dans l'autre

Beaucoup de parents ressentent une pression de tous les côtés : pression pour allaiter, pression pour arrêter. Le site 1000 premiers jours le dit simplement : « Choisir d'allaiter ou non est une décision très personnelle. » Et si vous n'avez pas encore décidé ? « Pas de problème ! On peut toujours tester l'allaitement avec la toute première tétée, on parle de "tétée d'accueil". » Une maman citée par Santé publique France le résume : donner une première tétée en salle de naissance « ne m'engageait à rien pour la suite ».

> **Est-ce normal ? Je ne sais pas encore si je veux allaiter**
>
> Oui, tout à fait. Les informations reçues pendant la grossesse sont « parfois contradictoires », reconnaît le site 1000 premiers jours, et prendre la décision « peut prendre du temps ». Parlez-en avec votre sage-femme, avec votre partenaire, avec des femmes qui ont allaité. Les contre-indications médicales à l'allaitement sont, selon le même site, « extrêmement rares ».

Votre projet d'allaitement

Notez ce que vous souhaitez, en douceur. Cela peut changer à tout moment.

- ☐ Je voudrais essayer et voir comment cela se passe
- ☐ Je voudrais allaiter exclusivement les premières semaines, puis décider
- ☐ Je voudrais allaiter environ six mois
- ☐ Je voudrais associer lait maternel et lait infantile dès le départ
- ☐ Je voudrais tirer mon lait et le donner au biberon

Mon projet pour l'instant, avec mes mots :

Ce qui m'aiderait le plus :

Fin de l’extrait

Merci de nous avoir lus jusqu’ici. Nous espérons que ces premières pages vous servent déjà, et qu’elles vous montrent comment le reste du livre est construit : des étapes claires, des pages à remplir, des sources que vous pouvez vérifier.

Le livre complet compte 50 pages.

Le retrouver ici : https://mamavela.fr/boutique/guide-allaitement/

Paiement unique, PDF immédiat.