



Et si j'allaitais ?



CLINIQUE MUTUALISTE
LA SAGESSE
GROUPE **vyv**

*Le choix d'allaiter appartient à chaque femme, à chaque couple.
Le bébé a besoin de nourriture, d'affection et de sécurité.
L'allaitement maternel, prolongement naturel de la grossesse, y répond
de façon idéale.*

➤ **Le lait maternel : un bienfait de la nature, inimitable**

- Il donne au bébé une plus grande résistance aux infections, diminue le risque d'allergie et d'obésité.
- Il éveille bébé à toutes les saveurs en prenant le goût de ce que mange la maman.
- Il est toujours prêt, à bonne température et gratuit.
- Sa composition est idéale. Elle varie dans le temps, au cours de la journée et de la tétée pour mieux répondre aux besoins du bébé.



➤ **Pour maman aussi, allaiter est bon pour la santé**

- Allaiter diminue les saignements en favorisant la remise en place de l'utérus.
- Allaiter aide à retrouver la ligne.
- Allaiter longtemps diminue le risque d'ostéoporose, de cancer du sein et de l'ovaire.

➤ **C'est aussi un plaisir partagé**

- La tétée est un moment privilégié d'échange et de complicité.
- Ce corps à corps est un lien, une transition douce et sécurisante entre le ventre maternel et le monde extérieur.



➤ **L'autre parent : un allié précieux !**

Il est associé à la décision d'allaiter et trouve tout naturellement sa place.

- Il peut créer un lien fort avec son enfant lors de moments privilégiés d'échanges (câlins, bercements, promenades, massages...).
- Il peut apporter une enveloppe sécurisante, protectrice et aimante.
- Sensible au bien-être ressenti par son bébé et sa compagne, il peut l'encourager, la valoriser et la soutenir.

Toute femme peut allaiter : il suffit d'en avoir envie, d'être bien renseignée, et de pouvoir être accompagnée par des conseillers expérimentés.

Vous pouvez allaiter un peu, beaucoup, aussi longtemps que vous le souhaitez...!

Comment se préparer ? En s'informant et en ...

- Participant à des réunions d'associations
- Consultant le guide « allaitement maternel » de Santé Publique France

> **A La Sagesse** : tous les 1^{ers} mardis de chaque mois à 14 heures, réunion d'information sur les rythmes du bébé et de l'allaitement maternel.

>>> Sur inscription : 02 99 85 75 65.



On peut allaiter :

- Quelle que soit la taille de la poitrine
- Après une césarienne
- Un bébé prématuré ou hospitalisé
- Des jumeaux
- « Discrètement »
- Après la reprise du travail
- En tirant son lait et en le donnant autrement
- Après certaines chirurgies mammaires.

Chaque expérience d'allaitement étant différente, il n'y a pas de recette toute faite. Chaque femme trouve ses propres repères.



Si vous fumez, vous pouvez tout de même allaiter :

le lait maternel reste le meilleur choix pour votre bébé.

Mais il est toujours préférable d'arrêter ou de diminuer la consommation de tabac.

La grossesse et l'allaitement sont des périodes propices.

N'hésitez pas à vous faire aider. Il existe des consultations spécialisées.

Un principe à retenir : plus bébé tête, plus la maman a du lait

- La rencontre en peau à peau juste après la naissance est le moment idéal pour une première tétée.
- Garder son bébé à proximité favorise la mise en route de l'allaitement.
- Il est également important de privilégier une position et une prise du sein adaptée afin de mieux stimuler la lactation et éviter les petits soucis.
- Une période d'apprentissage est parfois nécessaire. Il peut aussi arriver que le démarrage de l'allaitement ne soit pas si facile... Il ne faut alors pas se décourager et rechercher soutien et accompagnement auprès de professionnels ou de mères expérimentées.
- Allaiter à la demande. Il n'y a pas de restrictions. C'est lorsque le bébé est en éveil, calme que ses capacités sont maximales.



CONTRAIREMENT À CE QUE L'ON ENTEND PARFOIS

- Pendant la grossesse, les seins se préparent tous seuls à allaiter.
- Allaiter n'occasionne pas de fatigue supplémentaire.
- Allaiter n'abîme pas les seins.
- Le lait est toujours bon.
- Allaiter n'est pas plus contraignant... qu'acheter, préparer et nettoyer des biberons de lait !
- Allaiter peut être un gain de temps.
- Les difficultés d'allaitement ne sont pas héréditaires !

L'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) et le Ministère de la Santé et de la Protection Sociale (dans le cadre du Programme National Santé) recommandent l'alimentation au sein exclusive pendant 6 mois. Puis l'introduction d'aliments complémentaires et la poursuite de l'allaitement jusqu'aux 2 ans de l'enfant et au-delà.



Vos contacts

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



CLINIQUE MUTUALISTE
LA SAGESSE
GRUPE **vyv**

Clinique Mutualiste La Sagesse

4 place Saint-Guénolé / CS 44345

35043 RENNES CEDEX

Tél. : 02 99 85 75 75 /

accueil.lasagesse@hospigrandouest.fr

www.clinique-rennes.fr