



## Allaitement maternel

L'allaitement maternel présente de nombreux avantages, autant pour le bébé que pour la maman. Dans certains cas, il peut être contre-indiqué. Il doit toujours être accompagné de précautions et réalisé dans les meilleures conditions.

Publié le 30 juin 2020

### Les bienfaits de l'allaitement maternel

#### Pour l'enfant

Il diminue la fréquence et la gravité des allergies.

Il diminue la fréquence des pathologies digestives (gastro entérite), ORL (otites, rhinopharyngites) et respiratoires, si l'enfant est allaité au moins 4 mois.

Il diminue le risque d'obésité et de diabète.

#### Pour la maman

Le lien mère / enfant est facilité.

Allaiter son bébé permet une récupération plus rapide du poids antérieur à la grossesse.

Un allaitement d'au moins 6 mois diminue le risque de cancer du sein et de l'ovaire.

#### Des avantages bien pratiques

Le lait est en permanence à disposition et toujours à bonne température.

Le lait maternel est gratuit!

Le goût du lait change en fonction de l'alimentation de la maman, ce qui fait découvrir le goût des aliments à bébé.

L'allaitement maternel est plus respectueux de l'environnement (pas de déchets: pas de boîtes, de bouteilles...).

### Les contre-indications à l'allaitement maternel

Les contre-indications à l'allaitement maternel sont rares.

#### L'allaitement maternel est contre indiqué en cas de:

- > Contamination par le VIH (virus du SIDA)
- > Tumeurs et leucémies
- > Galactosémie congénitale (le bébé ne digère pas le galactose)
- > Certaines infections cutanées rares et graves (staphylocoque doré)
- > Varicelle: la varicelle peut être grave pour le nouveau-né. Le lait doit être tiré et jeté. Il est conseillé de séparer la maman du bébé pendant 7 jours

#### Toutefois, vous pouvez allaiter votre bébé en cas de:

- > Maladies infectieuses ORL (rhinopharyngite) et digestives (gastro entérite)
  - Il vous faut juste être particulièrement attentive aux mesures d'hygiène:
    - Portez un masque en présence de l'enfant.
    - Lavez-vous soigneusement les mains avant de vous occuper de l'enfant.
- > Hépatite B
  - Le virus n'est pas transmis par voie digestive.
- > Hépatite C
  - Il n'y a pas de transmission par le lait maternel.
- > Maladie chronique maternelle
  - Il n'y a pas de contre-indication due à la maladie mais certains traitements pris par la maman passent dans le lait. Il faut donc vous renseigner auprès de votre médecin ou en PMI.
  - Pas de contre-indication pour le diabète.
  - Pas de contre-indication pour l'épilepsie si prise de Tégrétol ou de Dépakine.



Continuer à allaiter son enfant après la reprise de son travail est possible mais nécessite d'être bien préparée.

## S'organiser à l'avance

- > Se renseigner des conditions sur son lieu de travail.
  - Y a-t-il un lieu dédié ou qui peut être mis à disposition pour tirer son lait ?
  - Les horaires peuvent-ils être adaptés ?
- > Acheter ou louer un tire-lait de bonne qualité en pharmacie. Une prescription permet une prise en charge par l'assurance maladie.
- > S'entraîner à l'utilisation du tire-lait à domicile plusieurs semaines avant la reprise du travail.
- > Essayer d'alimenter bébé au biberon avec votre lait.
  - Vous pouvez essayer différentes formes de tétine.
  - Si bébé refuse le biberon, essayez le biberon-tasse ou la tasse.

## Tirer son lait au travail

- > Pour améliorer la quantité de lait produite:
  - Manger et/ou boire quelque chose avant de tirer son lait
  - Faire quelques mouvements du cou et des épaules pour diminuer la tension
  - Appliquer de la chaleur sur le cou

## Rituel de tirage

- > Trouver un endroit tranquille et peu éclairé
- > Se laver soigneusement les mains

Normalement, la lactation est stimulée par la présence et le contact avec le bébé alors n'hésitez pas sur votre lieu de travail à :

- > Regarder une photo de bébé
- > Respirer l'odeur de bébé (une couverture, un vêtement qu'il a porté)

### Problème de production de lait:

Il est fréquent que la production de lait diminue à la reprise du travail. Il faut alors essayer d'augmenter la fréquence et la durée des tirages.

- > Essayer de tirer son lait à l'heure où bébé téterait
- > Allaiter plus souvent quand on est à la maison et exclusivement quand on ne travaille pas

### Conservation du lait:

Après le recueil le lait doit être conservé au réfrigérateur.  
Il doit être consommé dans les 48 heures après le recueil.

En cas de difficultés, les sages-femmes et puéricultrices de PMI peuvent vous aider. N'hésitez pas à les contacter

## Allaitement maternel et tabac



Il faut toujours privilégier l'allaitement maternel, même si la maman est fumeuse, car les bienfaits de l'allaitement sont supérieurs aux effets négatifs du tabac.

Les effets bénéfiques de l'allaitement maternel sont plus importants que les effets négatifs du tabac, c'est pourquoi il est toujours recommandé d'allaiter son bébé, même si la maman est fumeuse.

- > Le nouveau-né fait un syndrome de sevrage si la maman a fumé pendant la grossesse. Ce syndrome sera moins marqué en cas d'allaitement maternel.
- > L'allaitement maternel diminue les risques infectieux liés à une atmosphère tabagique (bronchiolites, otites, asthme).

Pour le bébé, il vaut mieux utiliser des **substituts nicotiques** que les cigarettes.

- > De préférence les gommes ou les comprimés dosés à 2mg, à prendre après la tétée
- > Pour les grosses fumeuses, mettre un timbre, l'enlever le soir et favoriser les tétées nocturnes

Si la maman ne peut pas arrêter les cigarettes:

- > Fumer le moins possible
- > Fumer à l'extérieur hors de la présence du bébé
- > Ne pas fumer dans l'heure qui précède la tétée
- > Fumer après la tétée et attendre 2 à 3 heures avant la tétée suivante
- > Privilégier les tétées nocturnes
- > Allaiter au moins 6 mois



DÉPARTEMENT DE LA  
MEUSE

Place Pierre François  
Gossin  
55012 BAR LE DUC  
Tél : 03 29 45 77 55