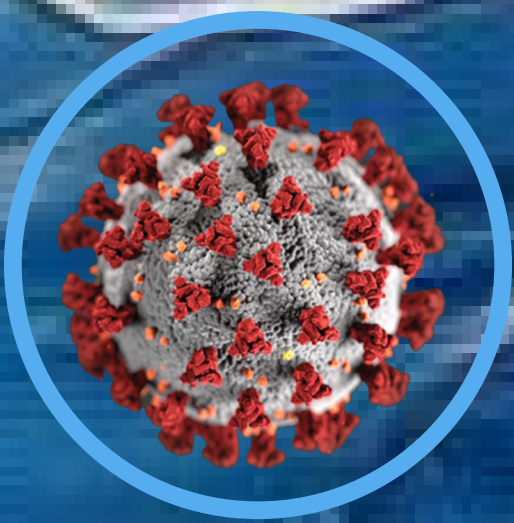


ALLAITER, C'EST ÊTRE PRÉPARÉ AUX SITUATIONS D'URGENCE - NAISSANCE, ALLAITEMENT & ALIMENTATION INFANTILE



Magdalena WHOOLERY – Infirmière et Consultante MCH-IYCF, titulaire d'un doctorat en santé maternelle & infantile et en alimentation infantile
Traduction & adaptation française : Herrade HEMMERDINGER, animatrice LLL

GROSSESSE

Préparez-vous en vous renseignant sur l'allaitement. Vous pourrez vous faire des amies en rejoignant un groupe de soutien en ligne, où vous obtiendrez des informations et recevrez des encouragements. LLL France & La Leche League International (LLL) proposent des groupes de soutien. LLL est une organisation dont l'information, basée sur des études scientifiques, est disponible gratuitement en ligne. Vous avez besoin de soutien ? Vous pouvez trouver des animatrices LLL parlant français dans différents pays en allant sur cette page.



NAISSANCE

Pour votre santé, votre bien-être et ceux de votre bébé, allaitez dans la première heure. Gardez votre bébé en peau à peau au moins 90 minutes, et plus ça dure, mieux c'est. Le contact peau à peau à la naissance implique que votre bébé soit posé nu sur votre poitrine, nue également. S'il a froid, couvrez son dos d'une couverture propre et sèche et assurez-vous que son visage reste à l'air libre pour qu'il puisse bien respirer. Le peau à peau est favorable à tous les bébés et à tous les jeunes enfants, et pas seulement à la naissance.



ALLAITEMENT

Pendant les situations d'urgence, continuez à allaiter, évitez de sevrer et n'hésitez pas à demander de l'aide, des encouragements et des informations (voir la section SOUTIEN pour les détails).





ALIMENTATION MIXTE / ALIMENTATION AU LAIT ARTIFICIEL

Les bébés qui sont nourris avec des préparations commerciales peuvent être nourris à la tasse ou au gobelet à n'importe quel âge et en toute sécurité. Les biberons sont difficiles à nettoyer correctement et comportent des risques d'infection et les favorisent. Alors que les tasses sont faciles à nettoyer et à garder propres. Même plusieurs mois après la naissance de votre bébé, vous pouvez envisager une relactation pour démarrer l'allaitement, en particulier dans les situations d'urgence. Des informations pédagogiques vérifiées pour nourrir votre bébé à la tasse et lancer une relactation sont disponibles dans les liens de la section « SOUTIEN ».



RÉDUCTION DU STRESS TANT PHYSIQUE QU'ÉMOTIONNEL



L'allaitement permet une réduction du stress pour la mère et l'enfant, et quand il est associé à du peau à peau, cela favorise la sécrétion d'ocytocine, une hormone qui leur permet à tous les deux d'être calmes et détendus, même pendant des périodes de crise. Le contact peau à peau aide le bébé à stabiliser sa respiration, son rythme cardiaque, sa température et sa glycémie. Un jeune bébé peut vite décompenser s'il est séparé de la personne qui prend soin de lui, ce qui peut causer chez lui une accélération de son rythme cardiaque et de sa respiration, et donc la perte de précieuses calories. Le peau à peau permet à l'enfant de consacrer son énergie à une prise de poids et une croissance optimales. On a d'ailleurs démontré scientifiquement que l'association de l'allaitement et du peau à peau avait des bénéfices physiologiques, psychologiques, éducatifs et économiques tout au long de la vie !

SÉCURITÉ



Nutrition, protection & défense de l'immunité

L'allaitement c'est la sécurité alimentaire pour les bébés. De plus, le lait maternel est vivant. Il protège les bébés et les jeunes enfants des virus et des bactéries car il contient des anticorps ! Alors qu'il y en a zéro dans les préparations commerciales !

Dans les situations d'urgence, le fait de remplacer l'allaitement par du lait artificiel fait prendre le risque d'exposer les bébés et les jeunes enfants à l'insécurité alimentaire, aux infections respiratoires et à la diarrhée.

Les préparations commerciales ne sont pas une solution durable pour les mères ayant de faibles revenus. Qui plus est, pendant les situations d'urgence, même les mères avec des revenus confortables peuvent rencontrer des difficultés pour s'approvisionner dans les magasins.

Vous pouvez obtenir de l'aide pour lancer une relactation et donner le lait artificiel à la tasse (voir la section « SOUTIEN »).

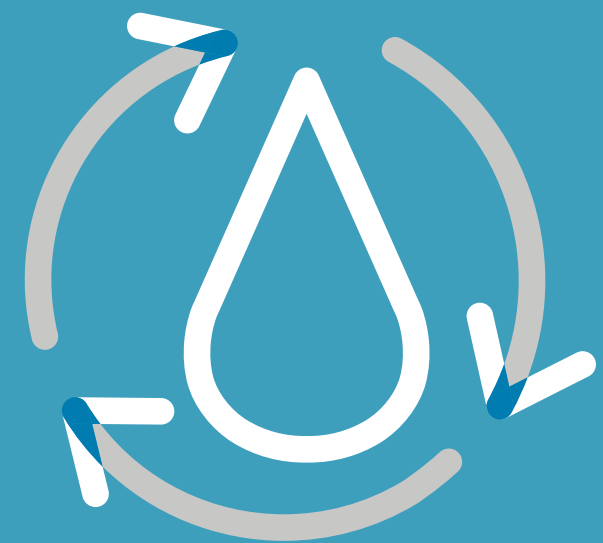
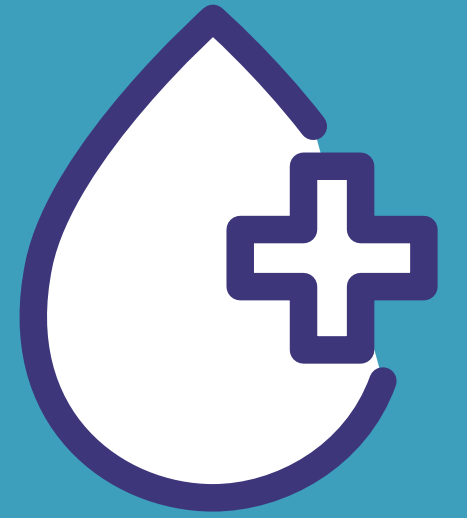
AUGMENTER SA LACTATION & LA QUANTITÉ DE LAIT PRODUITE

Les inquiétudes sont fréquentes pendant les situations d'urgence

La quantité de lait produite fonctionne sur le principe de l'offre et de la demande. Ce qui signifie que plus vous allaitez souvent, plus votre corps fabrique du lait. Donc allaitez aussi souvent que vous le pouvez. Allaitez aussi pendant la nuit, car c'est le moment où la prolactine, une hormone naturellement fabriquée par votre corps, est à son plus haut niveau. Ceci garantira que votre corps fabrique beaucoup de lait. Une bonne prise de sein en bouche et une bonne position pour votre bébé sont essentielles à la production comme à l'offre de lait. Nez face au mamelon, menton dans le sein et ventre contre ventre, permettront à votre bébé d'ouvrir grand la bouche.

Beaucoup de contact peau à peau favorise la sécrétion d'ocytocine, qui permet la montée de lait et son éjection du sein. Des seins pleins envoient au cerveau un signal pour ralentir la production, donc plus votre bébé tète et prélève du lait au sein, plus votre corps en fabrique.

La compression du sein, toujours en douceur, avec votre main, aide votre bébé à téter et stimule votre lactation, tout en aidant votre bébé à prendre du poids, si besoin.



LA SANTÉ MATERNELLE

ne concerne pas seulement les bébés et les jeunes enfants. Les mères en bénéficient également et par extension la santé publique en général !

L'allaitement offre aux femmes des bénéfices de santé à court et à long terme, ainsi que du bien-être. Il réduit les risques de dépression post-partum et de maladies non contagieuses, y compris les cancers maternels. L'allaitement exclusif, de jour comme de nuit, pendant les six premiers mois, supprime l'ovulation. C'est ce que l'on appelle l'aménorrhée de lactation, ou la MAMA, qui permet que le retour de couches se fasse plus tard, et dans certaines conditions, (regarder cette [page](#) pour plus d'informations), elle constitue un moyen naturel et efficace à 98% d'empêcher une nouvelle grossesse. De plus elle abaisse de manière significative les risques de cancer du sein et des ovaires. Chaque année d'allaitement faisant baisser le risque de cancer du sein de 4.3%.

Que l'on doive faire face à des situations d'urgence ou non, cela vaut la peine de poursuivre l'allaitement aussi longtemps que l'on peut, et en particulier si l'on a des cancers du sein dans sa famille.





PRENDRE SOIN DE SON BÉBÉ & LE NOURRIR



L'allaitement et le contact peau à peau sont des outils d'aide à la parentalité qui sont validés scientifiquement. Et en cas de doute, mettez votre bébé au sein car l'allaitement répond à quasiment tous ses besoins : faim, soif, réconfort, contact, câlin, soulagement d'une éventuelle douleur, sommeil...

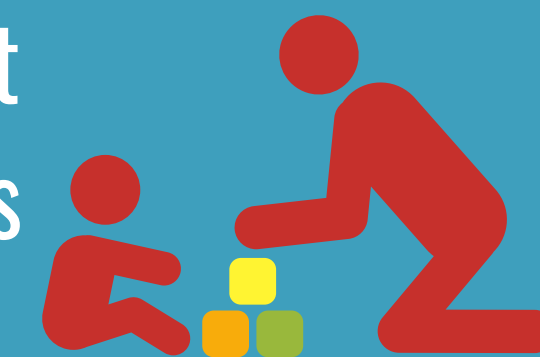
L'allaitement n'est pas seulement nutritif et le peau à peau ne se limite pas à la régulation de la température des bébés. Ces approches basées sur des preuves favorisent le développement du cerveau humain et un attachement bon pour la santé qui aide non seulement les bébés à survivre, mais aussi à prospérer.



Dans les situations d'urgence, c'est une bonne idée de faire téter votre bébé encore plus souvent, pour le réconforter et tisser des liens étroits avec lui. Adoptez une approche dynamique, jouez avec votre enfant, regardez-le dans les yeux, fredonnez, parlez-lui, chantez avec lui. Expirez quand vous êtes stressée, puis inspirez sa douce odeur. Prenez-le beaucoup dans vos bras. Des pleurs prolongés font perdre de précieuses calories au bébé et entravent le bon développement de son cerveau. Le peau à peau et l'allaitement permettent de le calmer. Les partenaires peuvent aussi pratiquer le peau à peau en toute sécurité !



Porter votre bébé dans un porte-bébé ou une écharpe vous permet d'avoir les mains libres pour faire autre chose. Mieux encore, si vous pouvez pratiquer le peau à peau tout en portant votre bébé, cette approche viendra augmenter automatiquement votre lactation et vos liens avec votre bébé.



SOUTIEN – L’allaitement se fait en équipe !

Pour du soutien, des informations et/ou des encouragements, contactez une animatrice de La Leche League ou une conseillère en allaitement ou encore une consultante en lactation. Il existe de nombreux groupes qui offrent gratuitement de l’aide en ligne, que ce soit via des groupes Facebook, par email, par téléphone ou en appel vidéo. La Leche League a des bénévoles aux quatre coins de la planète, en outre, elle est reconnue par l’OMS et l’UNICEF. Le site de La Leche League propose des informations vérifiées et des fonctionnalités de recherche, et indique également où trouver de l’aide. Allez sur le site de LLL France pour trouver des informations sur la relactation

Les mères qui allaitent en mixte ou qui nourrissent leur bébé avec des préparations commerciales peuvent choisir de commencer à allaiter leur bébé, même après plusieurs mois après sa naissance, grâce à la relactation (ou lactation induite pour les mères qui n’ont pas connu de grossesse). La clef, c’est le soutien, la détermination et la persévérance. Vous pouvez trouver de l’aide sur le site de [LLL France](#) ou sur celui de [LLL](#)

On peut également trouver des informations sur les sites suivants :

[Kelly Mom](#) (en anglais)

Si vous êtes en bonne santé, vous pouvez aussi envisager d’aider d’autres mères en donnant le sein à leur bébé, ou en donnant votre lait à un lactarium. Voir également les ressources de l’Organisation Mondiale de la Santé sur [l’alimentation infantile dans les situations d’urgence](#) (en anglais) et les informations de LLL France à la page intitulée Allaitement en situation de crise

Poster sur [l’alimentation à la tasse ou au gobelet](#) (en anglais pour le moment)





VOUS ALLEZ Y ARRIVER !