



MAMAN, ALLAITE-MOI

“L’allaitement maternel n’est pas un instrument pour garantir la santé,
mais une partie de la santé même”
Carlos Gonzales, pédiatre

Pourquoi allaiter ?

L’allaitement maternel est un choix de santé pour le nourrisson et pour la maman. C’est un choix privé, mais, en même temps, allaiter a une valeur pour la santé publique.

Le lait maternel est par nature l’aliment parfait, toujours approprié aux nécessités du nourrisson, de plus il est pratique et économique.

Quand allaiter ?

L’Organisation Mondiale de la Santé, l’UNICEF, le Ministère de la Santé Italien et les Sociétés scientifiques pédiatriques recommandent le lait maternel comme menu exclusif pendant au moins les 6 premiers mois et de continuer pendant toute la période de sevrage, jusqu’à 2 ans, à titre indicatif, et même plus longtemps, si la maman et le bébé le désirent.

Comment allaiter ?

L’allaitement doit être fait à la demande du nouveau-né, jour et nuit, car seul le bébé sait quand il a soif et faim. Aucun besoin d’horloge: l’allaitement durera le temps nécessaire pour le bébé. Le nourrisson satisfait toutes ses nécessités nutritionnelles avec le lait: il n’y a pas besoin d’eau ou de tisanes, qui remplissent sans nourrir.

Il n’est pas nécessaire de donner les 2 seins à chaque tétée, mais il est important que le bébé vide bien le sein à chaque fois.

Le lait est-il suffisant pour mon bébé?

La production de lait sera proportionnée à la demande du bébé, qui en suçant stimule le sein et permet de produire la juste quantité.

Les bébés ont régulièrement des poussées de croissance, pendant lesquelles ils augmentent leur besoin de lait et par conséquent ils tètent plus pour stimuler la production: pour la maman cela peut être fatigant, mais en quelques jours les seins s’adaptent, le nouveau rythme permet d’ajuster rapidement l’offre à la nouvelle demande.

Si le sein n’est pas enflé et ne perd pas de lait cela signifie qu’il est réglé pour produire la juste quantité pour le bébé, pas que vous en produisez peu.

Chaque bébé est unique par ses nécessités. Il ne faut pas faire de comparaison entre eux.

Affection, contact, mais aussi le fait de le rassurer sont des besoins importants pour votre bébé autant que l'alimentation. Le sein n'est pas seulement nutrition. Vous n'êtes pas en train de donner de mauvaises habitudes à votre bébé !

En cas de difficultés qui puis-je contacter ?

L'allaitement ne doit pas être douloureux. En cas de douleurs, rougeurs, fièvre ou pour n'importe quel doute, contactez le centre de consultation de quartier ou l'hôpital Beauregard qui, si nécessaire, pourra vous offrir même un service interculturel.

Le réseau de soutien " Pronto mamy" est composé d'un groupe de mamans qui organisent des rencontres mensuelles, où s'échangent des informations et des conseils. Il y a également un soutien téléphonique pour répondre aux questions d'autres mamans.

Aucun doute n'est banal, chaque maman et chaque bébé sont importants. Vous n'êtes pas seules, demandez de l'aide !

Que peut faire ma famille ?

Pour un bon début de l'allaitement la maman et le bébé doivent être dans les conditions d'apprendre à se connaître et à interagir. Le papa et le reste de la famille peuvent aider en protégeant leurs espaces exclusifs, en évitant critiques et interférences, en aidant pour ce qui concerne les aspects pratiques.

La nature nous a donnée les capacités d'accoucher et d'allaiter nos enfants et les a pourvus de la capacité de nous communiquer leurs besoins. Nous ne devons pas douter de nos capacités, ni permettre à notre entourage de le faire. Refusons catégoriquement les critiques et demandons de l'aide quand cela est nécessaire.

