



Pharmacie Rive Sud
Centre commercial Rive Sud
49610 Murs Erigné
Tél : 02 41 57 76 90

POURQUOI ET COMMENT ALLAITER MON BEBE?



**LA PHARMACIE RIVE SUD
vous conseille...**

➤ POURQUOI PREFERER LE LAIT DE MAMAN ?

Votre lait est le plus adapté aux besoins et au développement de votre enfant.

- Il contient de nombreux nutriments, notamment pour le développement cérébral.
- Il diminue les risques d'infections, notamment digestives.
- Il contribue à prévenir les allergies chez les enfants qui ont une prédisposition familiale.
- Il diminue les risques d'obésité ultérieure.

➤ COMBIEN DE TEMPS ALLAITER?



L'allaitement maternel est recommandé, si possible de façon exclusive, jusqu'à l'âge de 6 mois révolus et au moins jusqu'à l'âge de 4 mois. Cependant, même sur une durée plus courte l'allaitement reste bénéfique pour votre enfant, et votre relation maman-bébé.

➤ SI ON NE VEUT PAS ALLAITER?

Par choix, par peur, par impossibilité, il ne faut pas culpabiliser. Les laits infantiles sont désormais très bien formulés et leurs compositions se rapprochent de celle du lait maternel. Nous vous conseillons pour le choix du lait, les variétés et spécificités étant très précises.

➤ EN CAS D'ECHEC DE L'ALLAITEMENT ?

Vous êtes fatiguée ou malade, vous avez des crevasses, des douleurs mammaires, votre bébé n'arrive pas à téter, ne vous en voulez pas! Nous vous conseillons le lait adapté à cette situation. A ce sujet, toujours prévoir une boîte de lait et un biberon avant l'accouchement même si l'allaitement est désiré.

➤ **LE REGIME ALIMENTAIRE DE MAMAN**

L'apport calorique doit être riche et équilibrée, comme celui de la grossesse.

Il est important de boire en continu de 1,5l à 2l/jour. Si vos urines sont foncées et votre bouche est sèche, buvez plus.

Vous pouvez, en fonction de votre appétit, garder une collation dans la matinée et dans l'après-midi.

Les régimes amaigrissants sont contre- indiqués.

En mangeant équilibré et à votre faim, vous retrouverez doucement et sûrement votre poids de forme.

Certains aliments sont à éviter en grande quantité: **les légumes au goût fort (oignons, choux, asperge, navet, céleri, ail...)** « parfument » **votre lait et certains bébés peuvent y être sensibles.** Cependant, rien ne vous empêche d'en consommer en petite quantité afin lui faire découvrir de nouveaux goûts.

Les légumes de la famille des choux, des haricots blancs et rouges peuvent également provoquer des gaz à votre bébé, à consommer avec modération !

D'autres aliments diminuent la production de lait :

Persil, sauge, oseille et chou vert.

Certains aliments vont stimuler la lactation:

Verveine, fenouil, lentilles, anis étoilé.

En complément, afin de stimuler la lactation, vous pouvez également utiliser :

- des tisanes (Tisane d'Allaitement à base de plantes type Weleda®)
- des plantes comme l'aneth, le carvi, le cumin, le fenouil, le fenugrec, la levure de bière
- de l'homéopathie : Ricinus 4CH, Pulsatilla 4CH, Calcarea Carbonica 4CH, Avena Sativa (BMG).



Notre diététicienne reste à votre disposition pour répondre à vos questions et vos besoins. Prenez rendez-vous pour un entretien gratuit.

➤ POURQUOI DES VITAMINES ET MINERAUX EN PLUS ?

Afin d'éviter les carences pour votre bébé et vous-même, et pour limiter votre fatigue, nous vous conseillons de prendre des compléments alimentaires spécifiques à l'allaitement.

Ils seront riches en Calcium, en diverses vitamines dont la D importante pour votre bébé, en Iode, en Fer etc...

Cependant, essayez de consommer 3 à 5 portions de laitage par jour (lait, fromages, yaourts...)

Votre médecin prescrira systématiquement pour votre enfant de la vitamine D à administrer tous les jours et de la vitamine K à lui donner une fois par semaine

➤ QUELLES AUTRES PRECAUTIONS PRENDRE ?

Il convient d'éviter tabac, alcool, de limiter sa consommation de café, thé, coca, d'éviter certains produits alimentaires et de ne pas prendre de médicaments sans avis médical.

Tabac :

Protégez votre enfant du tabac: les produits contenus dans le tabac (nicotine, monoxyde de carbone, goudron...) passent dans le lait maternel. De plus, les maladies respiratoires du bébé dues au tabagisme passif sont fréquentes.

Caféine, théine:

Elles passent dans le lait et leurs éliminations sont beaucoup plus lentes chez le nouveau-né que chez l'adulte. Ne dépasser pas 3 tasses par jour. Au delà de 3 tasses par jour, votre enfant présente un risque d'hyperexcitabilité transitoire.

Soja et produits à base de soja:

Par précaution, éviter de consommer des compléments alimentaires et aliments à base de soja (tonyu, lait de soja, tofu, yaourt au soja...). Limitez les à 1 par jour.

Si votre enfant comporte un risque d'allergies, évitez de manger les aliments contenant de l'arachide pendant la période d'allaitement

Enfin, demandez notre conseil avant de prendre des médicaments, un certain nombre est excrété dans le lait !

➤ POUR SEVRER VOTRE BEBE EN DOUCEUR

Remplacer la tétée la moins abondante par 1 biberon pendant quelques jours, puis une 2ème tétée par un autre biberon etc...

En homéopathie, prendre : Pulsatilla 15CH, Calcarea Carb 15CH, Ricinus 15CH. Et restreindre sa quantité d'eau...

➤ L'INDISPENSABLE POUR UN ALLAITEMENT REUSSI !

- des coussinets d'allaitement
- une crème nourrissantes anti-crevasses
- des bouts de seins en silicone
- des coupelles de récupération du lait

Pour un allaitement mixte :

- un tire-lait manuel ou électrique à l'achat ou à la location, nous vous guiderons.
- des gobelets de conservation du lait
- un ou plusieurs biberons
- une boîte de lait infantile (en secours !)



➤ QUELQUES CONSEILS POUR REUSSIR VOTRE ALLAIEMENT

Quelles positions d'allaitement ?



- Être confortable, utilisez un coussin d'allaitement, préférez la position allongée au maximum les premiers temps.
- Mettre son bébé en position transversale et droite, les nombrils de maman et bébé doivent « se coller »
- Dégager les narines de bébé
- Inciter bébé à prendre le mamelon et l'aréole afin d'éviter les crevasses

Quelle fréquence des tétées?

Préférez l'allaitement dit « à la demande », guidé par les besoins de bébé. Sachant que le lait « définitif » est excrété à partir du 21^{ème} jour et que bébé connaît des pics de croissance à 3 semaines, 6 semaines et 3 mois. A ces stades, les fréquences et durées d'allaitement peuvent se modifier.

Quelle durée des tétées?

15 à 20min/sein. Préférez donner les 2 seins à chaque tétée. A la fin de la tétée, retirez doucement le mamelon de la bouche en glissant le bout du petit doigt dans la bouche de bébé.

Quel entretien du mamelon et du sein avant chaque tétée?

- Se laver les mains
- Utiliser un gel nettoyant surgras, sans savon et non parfumé pour la douche quotidienne
- Rincer le mamelon au sérum physiologique

Et après la tétée?

- Bien sécher le mamelon après chaque tétée et appliquer du lait maternel et/ou des baumes allaitement spécifiques
- Protéger les mamelons avec des coussinets d'allaitement doux.



Contre les crevasses:

Elles apparaissent souvent suite à un mauvais positionnement du bébé au sein. Aussi, soyez vigilante à cette position nombril contre nombril dès les premières heures de vie!

Pour traiter la crevasse:

- Nettoyer au gel nettoyant surgras et sécher.
- Appliquer Castor Equi très localement sur la crevasse puis appliquer sur l'ensemble de l'aréole un baume allaitement
- Utiliser un protège mamelon pour les tétées très douloureuses le temps de la cicatrisation
- En homéopathie, prendre Nitricum Acidum 5CH, Graphites 15CH, Arnica 5CH et Phytolacca 5CH

Contre l'engorgement:

- Bien vider chaque sein après chaque tétée
- Presser les seins manuellement, les passer sous l'eau chaude ou utiliser des poches diffusant de la chaleur type ColdHot Nexcare Maternity®.
- Passer régulièrement l'huile d'allaitement Weleda® pour assouplir la peau et désengorger le sein.
- En homéopathie, prendre Belladonna 9CH et Bryonia 9CH

Pour plus d'informations, un meilleur suivi de votre alimentation pendant l'allaitement et pour retrouver votre poids de forme, **Sophie, notre diététicienne diplômée d'Etat** est à votre disposition gratuitement et sur rendez-vous.

En espérant que tous ces conseils vous seront utiles, nous vous souhaitons un allaitement heureux et serein !



Pharmacie Rive Sud
Centre commercial Rive Sud
49610 Murs Erigné
Tél : 02 41 57 76 90