



**L'allaitement  
maternel**  
c'est tout bon !



Siège social :  
Route de Lennik 788A, 1070 Bruxelles - Belgique (RPM Bruxelles)  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be) - N° d'entreprise : 411.766.483

Editeur Responsable : Xavier Brenez

Photos : Isopix et Shutterstock

[layout@mloz.be](mailto:layout@mloz.be)

Cette brochure a été rédigée avec la relecture du Dr Lilliane Pirard-Gilbert,  
Présidente du collège des conseillers pédiatres de l'ONE.

# L'allaitement maternel

c'est tout bon !

Avant même la naissance de leur bébé, la plupart des futures mamans savent déjà si elles veulent le nourrir au sein ou au biberon. Le choix n'est pourtant pas si simple. Il est parfois utile de comparer les avantages et les inconvénients des deux modes d'alimentation du bébé. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) affirme que l'allaitement maternel est la manière idéale de nourrir les nouveau-nés jusqu'à six mois. "Breast is best" : le principe est connu depuis longtemps déjà et il ne peut être remis en cause, c'est une question de santé publique. Le lait maternel donne à l'enfant toutes les substances nutritives dont il a besoin pour grandir et se développer.

Allaiter votre bébé est probablement l'une des expériences les plus émouvantes et les plus intimes qu'il vous sera donné de vivre. Un allaitement réussi est en général un allaitement bien préparé. Dans cette brochure, vous trouverez des informations pratiques et des conseils pour allaiter en toute sérénité.

# Le lait maternel

Le lait maternel est une importante source de nourriture pour votre bébé. Il est plein de vitamines, de minéraux, de glucides et de protéines qui lui assurent une croissance optimale.

Allaiter est pratique, hygiénique et économique : le lait maternel est disponible tout le temps et à la bonne température. Le lait maternel offre une protection contre les infections, de sorte que les enfants nourris au sein sont moins souvent malades : ils risquent moins, plus tard, de souffrir de rhumes, d'otites, d'excès pondéral et d'allergies telles que l'asthme ou l'eczéma.

L'allaitement maternel présente aussi des avantages pour la mère. Il réduit le risque de cancer du sein, de cancer des ovaires et d'ostéoporose (d'où moins de risques de fractures de la hanche, du poignet,...) à un âge plus avancé.

De plus, la tétée est un merveilleux moment d'intimité entre vous et votre bébé. L'un contre l'autre, vous apprenez à vous connaître.

## **LA PRÉPARATION : C'EST DÉJÀ UN BON DÉPART !**

Si vous avez décidé d'allaiter votre enfant, il est très important de vous y préparer.

Il existe de nombreuses sources d'information qui vous aideront à prendre un bon départ : les séances d'informations destinées aux futurs parents, les livres sur l'allaitement, les spécialistes, les associations ou simplement les mamans qui ont allaité.

Bien informée, vous aurez également une meilleure idée de ce à quoi vous devez vous attendre et de ce qui vous convient le mieux.

Vous trouverez en fin de brochure une liste d'adresses et de sites Internet utiles.

# La première fois

Il est vraiment exaltant de mettre pour la première fois votre nourrisson au sein. Par bonheur, votre bébé et la nature vous donnent un coup de main. Toute femme qui vient d'accoucher est prête à fabriquer du lait. Et tout bébé qui vient de naître a le réflexe inné de chercher le sein.

Aucun souci à vous faire à ce sujet-là.

Pour vos toutes premières tentatives, ne brusquez pas votre bébé, vous pourrez compter sur l'aide de l'accoucheuse ou de l'infirmière s'il a vraiment du mal à y parvenir.

Au début, il se peut que la mise au sein ne soit pas une totale réussite. Mais lorsque vous aurez trouvé la bonne position, la tétée deviendra vite un moment dont votre enfant et vous tirerez énormément de plaisir et de satisfaction.

## Peau contre peau, faites connaissance avec bébé

**De nombreuses études démontrent l'importance de mettre le bébé en contact peau à peau (bébé nu) avec sa mère immédiatement après la naissance. C'est en effet lors de sa première heure de vie que votre bébé a le plus envie de téter. Ses réflexes de succion ne sont pas encore perturbés.**

**De plus, ce contact peau à peau présente de nombreux autres avantages :**

- il permet au nouveau-né de maintenir sa température corporelle ;
- il renforce le lien mère-enfant ;
- il favorise la stabilité de la glycémie du bébé ;
- il diminue le risque de jaunisse (ictère néonatal) ;
- on constate que la durée de l'allaitement est souvent plus longue ;
- la première tétée provoque des contractions utérines ce qui favorise l'expulsion spontanée du placenta ;
- le bébé pleure moins et dort également plus tranquillement pendant les heures qui suivent.

# Comment mettre bébé au sein ?

L'apprentissage d'une bonne technique est primordial si vous voulez éviter toutes sortes de problèmes et de désagréments. Dans l'allaitement maternel, deux choses sont importantes : donner le sein aussi souvent et longtemps que le bébé le désire et "bien" le donner. Lorsque vous donnez correctement le sein, votre bébé a une bonne partie de l'aréole en bouche en plus du mamelon. C'est ainsi qu'il stimule efficacement le sein... sans vous faire mal !



## ALLAITEMENT EN POSITION ASSISE

- Installez-vous confortablement, le dos bien droit, dans un fauteuil ou sur un lit. Placez éventuellement un coussin dans le dos ou sous votre bras, de manière à ne pas vous fatiguer à soutenir l'enfant.
- Gardez les épaules bien détendues.
- Le dos du bébé est soutenu par votre avant-bras tandis que votre main entoure ses fesses ou sa cuisse. La tête du bébé est au niveau du coude.
- Tournez le bébé sur le côté, de manière à ce que son ventre touche le vôtre. La tête, la nuque et le dos de bébé ne doivent former qu'une seule ligne, il ne tourne pas la tête pour prendre le sein.
- Veillez à ce que son nez se trouve face à votre mamelon.
- Si nécessaire, prenez votre sein dans votre main libre. Placez vos doigts en dessous du sein, en commençant près du thorax et en dégageant bien l'aréole.
- Caressez les lèvres de bébé avec votre mamelon.
- Lorsqu'il ouvre grand la bouche, avec la langue qui sort un peu et recouvre la gencive inférieure, mettez-le au sein.
- Votre enfant a maintenant une bonne partie de l'aréole en bouche. Son menton touche votre sein. Sa tête est légèrement penchée en arrière. Par réflexe, il se met à téter et extrait le lait hors du sein.
- Si l'opération ne réussit pas tout de suite, ou si vous avez mal, retirez doucement bébé de votre sein et recommencez. Certains enfants boivent bien du premier coup, d'autres ont besoin d'un peu de temps. Pour retirer bébé de votre sein, placez votre petit doigt dans le coin de sa bouche, jusqu'entre ses mâchoires, afin de pouvoir dégager votre sein en douceur.

## MAMAN ASSISE, LES JAMBES DE BÉBÉ SOUS LE BRAS

Cette position convient :

- si vous avez une forte poitrine ;
- si vous avez les mamelons douloureux ;
- lorsque vous avez subi une césarienne ;
- lorsque vous appréciez allaiter dans cette position ;
- pour allaiter simultanément des jumeaux.

### COMMENT PROCÉDER ?

- Asseyez-vous le dos bien droit et disposez les coussins à côté de vous et sur vos genoux.
- Couchez bébé sur les coussins, la tête devant votre sein, et les jambes sous votre bras ou en oblique à côté de vous.
- Veillez à ce que son dos et sa nuque ne forment qu'une seule ligne.
- Pour le reste, la mise au sein s'opère comme précédemment : il faut mettre le mamelon juste devant la bouche de bébé et le laisser téter.



A première vue, il paraît difficile d'allaiter deux bébés en même temps. C'est pourtant possible ! Installez les deux bébés, avec leur tête sur votre ventre et leurs pieds en dessous de l'aisselle. Placez des coussins sous vos bras ; ils vous aideront à soutenir les deux bébés. N'ayez crainte de ne pas avoir suffisamment de lait pour nourrir vos enfants. La production de lait s'adapte à la demande de manière à pouvoir allaiter deux bébés.



### ALLAITEMENT EN POSITION COUCHÉE

Donner le sein en position couchée peut être agréable, par exemple pendant les tétées nocturnes, ou simplement parce que cette position vous convient.

- Vous êtes couchée sur le côté. Détendez-vous et repliez légèrement la jambe. Couchez bébé sur le côté, le nez face au mamelon. Pour soutenir votre enfant, vous pouvez disposer un coussin derrière son dos. Pour pouvoir happer le mamelon et une partie de l'aréole, bébé doit avoir la tête légèrement penchée en arrière.
- Caressez-lui la lèvre inférieure avec le mamelon jusqu'à ce qu'il ouvre grand la bouche. Mettez-le alors au sein.

## Quantité de lait

Les premiers jours, votre bébé tète du colostrum. Il en reçoit de petites quantités à chaque tétée, c'est exactement ce dont il a besoin. Le petit bébé peut demander le sein très souvent, c'est normal. En répondant à sa demande, votre allaitement se met en route et au bout de quelques jours, la "montée de lait" a lieu. Vous avez alors les seins plus tendus et vous produisez de plus grandes quantités d'un lait plus fluide et plus blanc. C'est en continuant de répondre à la demande de votre bébé que votre production de lait s'adapte le plus facilement à la quantité de lait dont votre bébé a besoin. De cette façon aussi, votre enfant trouve son propre rythme.

### GROS PLAN SUR LE COLOSTRUM

Le colostrum a une couleur jaunâtre et un aspect crémeux. Il est très riche en vitamines, en protéines, en sels minéraux et surtout en immunoglobulines dont le but est d'assurer la défense immunitaire du nouveau-né. Pauvre en lipides, il est parfaitement adapté au bébé et tout à fait digeste. Le colostrum permet au bébé d'éliminer de son intestin les dernières traces de méconium, ces selles verdâtres présentes dans les intestins du bébé avant l'accouchement.



# A quelle fréquence allaiter bébé ?

Un nouveau-né peut avoir faim toutes les deux heures. Les premiers mois, votre bébé a besoin également d'être allaité la nuit. Petit à petit, il sera capable de boire des quantités de lait plus importantes par tétée ; il les espacera alors. Chaque enfant est différent, faites-lui confiance, il sait ce dont il a besoin. C'est en continuant de répondre à la demande de votre bébé que votre production de lait s'adapte le plus facilement à la quantité de lait dont votre bébé a besoin.

Il vaut mieux présenter les deux seins à chaque tétée. Parfois, les bébés se contentent d'un seul sein par tétée. Mais au fil du temps, ce seul sein ne leur suffira peut-être plus. Avant de passer au deuxième sein, laissez le toujours boire au premier sein aussi longtemps qu'il le souhaite. A la tétée suivante, commencez par le sein le moins tété. Alternez ainsi l'ordre des seins à chaque tétée.

## COMMENT SAVOIR SI BÉBÉ TÈTE BIEN ?

- Observez votre bébé : sa bouche est grande ouverte et ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur. Vous pouvez l'entendre avaler ou observer les déglutitions.
- Vous voyez plus d'aréole au-dessus de la lèvre supérieure du bébé qu'en dessous de sa lèvre inférieure ; la prise du sein est asymétrique.
- Ses joues sont rebondies pendant toute la tétée.
- Bébé est détendu. Ses petits poings s'ouvrent lentement.
- Au cours des trois à cinq premiers jours, des contractions de l'utérus et des pertes vaginales importantes durant l'allaitement sont le signe d'une succion efficace.
- Les douleurs du début de tétée s'estompent progressivement.
- Vos seins sont plus souples après la tétée qu'avant.

### **Cristina, maman de Gabriël (allaité 6 mois), Adam (allaité 15 mois) et Pénélope (en cours d'allaitement)**

"Lors de ma première grossesse, j'ai refusé de me mettre la pression concernant l'allaitement. J'ai simplement suivi mon instinct, sans m'inquiéter des avis ou des perceptions externes. Je ne me suis imposée aucune règle, ni en termes de fréquence, ni en termes de durée. Certaines nuits, mon fils restait collé à mon sein. Certains jours, il buvait toutes les deux heures, d'autres toutes les quatre. J'ai allaité pendant 6 mois, avant de tomber enceinte à nouveau. Pendant son premier mois de vie, mon deuxième enfant a dû être hospitalisé. Il était trop faible pour téter. Le lait que je tirais lui était administré par une sonde. J'avais l'impression de lui transmettre ma force, mon amour, ma détermination. L'allaitement nous a sauvés. Je l'ai ensuite allaité pendant 15 mois. Allaiter mon troisième enfant était une nécessité. Les premières semaines, elle tétait tout le temps : le jour et la nuit. Sa façon de téter était différente, parfois douloureuse pour moi et donc pas toujours agréable... On m'a indiqué qu'elle avait un frein sous la langue ce qui compliquait un peu l'allaitement. Mais cela pouvait facilement s'arranger et les douleurs et l'inconfort ont finalement disparu."

# Les périodes d'adaptation

Vous croyez enfin savoir à quelle heure à peu près votre bébé a faim et pendant combien de temps il va boire, et voilà qu'il chamboule brusquement tout votre bel horaire. Ne vous en faites pas, ce sont simplement des périodes d'adaptation. Les bébés font régulièrement des poussées de croissance. Votre enfant peut alors se montrer agité. Il a besoin de plus de tétées que ce que vous lui donnez habituellement. Ainsi, il stimule vos seins à produire un peu plus.

En fait, votre bébé grandit beaucoup et son appétit augmente. Dans de pareils moments, laissez-le boire aussi souvent et aussi longtemps qu'il le souhaite. Votre production de lait s'adaptera à sa nouvelle demande, votre bébé recevra plus de lait à chaque tétée et il les espacera alors de nouveau.

## Comment bien se nourrir pendant l'allaitement ?

La réponse est simple : mangez de tout. Tant que vous n'exagérez pas avec tel ou tel aliment, il y a peu de risques que votre enfant réagisse à la nourriture que vous absorbez. Mangez toutefois régulièrement et veillez à avoir une alimentation équilibrée et variée. Buvez pour répondre à votre soif. Tout ce que vous avez mangé/bu passe dans le lait maternel. Il va sans dire que si vous buvez de l'alcool ou tout autre excitant (café, thé), votre bébé en recevra également. Il vaut donc mieux éviter toute consommation d'alcool et faire preuve de modération pour les excitants ! Il est aussi fortement déconseillé de fumer.

Si vous avez l'impression que votre enfant réagit (diarrhée, gaz, crampes,...) à un aliment que vous avez ingurgité, éliminez-le provisoirement de votre menu. En cas d'allergie, il arrive que bébé réagisse aux protéines de lait de vache ou à tout autre aliment présent dans l'alimentation de la maman. Consultez votre médecin afin qu'il pose un diagnostic.

Le lait maternel est susceptible de transmettre au bébé des résidus de médicaments que vous avez pris. Renseignez-vous donc auprès de votre médecin ou auprès du pharmacien avant de prendre un médicament. Beaucoup de médicaments peuvent être pris pendant l'allaitement.



# Comment prévenir et guérir les douleurs ?

Certes, l'allaitement est le plus souvent synonyme de bonheur, joie et plaisir partagés, mais dans certains cas, il peut également rimer avec douleurs. Crevasses, engorgement et canal galactophore bouché, etc. sont des problèmes qui peuvent généralement être évités si vous suivez les conseils ci-dessous. Si, malgré tout, vous avez mal, consultez sans tarder votre médecin généraliste, votre gynécologue, le pédiatre, une consultante en lactation ou une association spécialisée.

## COMMENT ÉVITER D'AVOIR MAL AUX MAMELONS

Passée la sensibilité des premiers jours, allaiter ne devrait pas faire mal. Une mauvaise position est la cause la plus fréquente et la plus facile à corriger. Quelques conseils peuvent également s'avérer utiles.

- Veillez à avoir une position correcte du corps et de la bouche du bébé pendant la tétée. Votre bébé doit ouvrir grand la bouche lorsque vous le mettez au sein. S'il fait une petite bouche, retirez doucement le sein de sa bouche.
- Mettez votre enfant au sein dès les premiers signes de faim, avant qu'il ne devienne agité et commence à pleurer.
- Changez souvent de position.
- Laissez sécher le lait sur vos mamelons après l'allaitement ou placez une compresse stérile imbibée de lait maternel sur vos mamelons.
- Changez de compresses d'allaitement dès qu'elles sont humides.

### Lies, maman de Renée (allaitée pendant 6 mois) et Jeanne (allaitée pendant 5 mois).

"En tant que maman, vous voulez évidemment ce qu'il y a de mieux pour vos enfants et c'est donc avec beaucoup d'énergie que j'ai commencé à allaiter ma première fille Renée. A l'hôpital, les sages-femmes ont mis mon bébé au sein immédiatement après l'accouchement. Je n'y connaissais rien et je les ai donc laissées faire. J'ai signalé une douleur au sein gauche, mais cela semblait être normal. La première nuit, on voyait clairement que Renée avait toujours tété au mauvais endroit : j'avais en effet une grosse ampoule de sang sur le sein gauche. Chaque fois que Renée buvait, c'était comme si on m'enfonçait de petites aiguilles dans la poitrine. Mais je me suis dit : si d'autres mamans y arrivent, alors moi aussi ! Après quatre jours, j'ai quitté l'hôpital. A la maison, j'ai demandé à une sage-femme indépendante de m'aider. Elle m'a conseillé d'allaiter avec une tétérèlle pendant les premières semaines. Après six semaines, l'ampoule avait pratiquement disparu et Renée pouvait boire normalement. Je suis tellement contente d'avoir tenu bon, car au final Renée et moi avons formé une très bonne équipe ! J'ai donc remis le couvert deux ans plus tard pour ma fille Jeanne. Et vu que je connaissais la musique, tout s'est bien mieux passé !"

## PRÉVENIR LES ENGORGEMENTS

Trois ou quatre jours après l'accouchement, lorsque la production de lait maternel se met vraiment en route, il se peut que vous souffriez d'engorgement. Vos seins sont lourds, ils peuvent être douloureux et vous avez l'impression qu'ils vont exploser. Si vous faites boire bébé souvent les premiers jours, vous remarquerez que ce problème d'engorgement est moins marqué.

- Mettez votre bébé correctement au sein.
- Appliquez des compresses froides entre les tétées et des compresses chaudes juste avant d'allaiter.
- Massez vos seins en effectuant des mouvements circulaires.
- Tirez un peu de lait manuellement afin d'assouplir l'aréole. Votre bébé prendra ainsi plus facilement le sein.

## D'AUTRES SIGNES INQUIÉTANTS ?

Contrôlez régulièrement vos seins, de préférence après la tétée. Une tache rouge et douloureuse sur les seins peut être le signe d'un canal galactophore bouché ou d'une mastite.

## S.O.S. allaitement

**Très peu de femmes le savent, mais les sages-femmes proposent également leurs services aux jeunes mamans qui ont des difficultés à allaiter.**

**Elles se déplacent à domicile pour une première consultation et leurs prestations sont entièrement remboursées par la mutualité.**

**Pour trouver une sage-femme près de chez vous, consultez le site web de l'Union Professionnelle des Sages-femmes Belges (UPSfB) : [www.sage-femme.be](http://www.sage-femme.be)**

# Allaitement et contraception

Allaiter est une forme de contraception en soi. Si vous n'êtes pas réglée et si votre bébé ne reçoit que du lait maternel et tète très fréquemment de jour comme de nuit, le risque de tomber enceinte endéans les six mois qui suivent l'accouchement est inférieur à 2 %. Mais si l'une de ces conditions n'est pas ou plus remplie, il est indispensable d'utiliser un moyen de contraception (préservatif, pilule) pour éviter toute grossesse non souhaitée. L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande d'attendre six semaines après l'accouchement avant de reprendre la pilule contraceptive faiblement dosée.

## Prenez soin de vous

Aucun soin particulier des seins n'est nécessaire pendant l'allaitement. Efforcez-vous de mettre régulièrement un soutien-gorge propre si vous avez les seins qui coulent. Choisissez plutôt un soutien-gorge (d'allaitement) en coton, qui doit bien sûr être parfaitement ajusté et confortable. Si vous mettez des coussinets d'allaitement ou des compresses dans votre soutien-gorge pour absorber les écoulements de lait, il faut évidemment aussi les remplacer régulièrement.

Nettoyez-vous les seins lors de votre toilette quotidienne. N'utilisez pas de savon et surtout pas d'alcool. Ces substances dessèchent en effet la peau alors qu'elle doit justement demeurer bien souple. Une fois lavés, laissez vos seins sécher à l'air plutôt que d'utiliser une serviette de toilette. N'enfilez ni soutien-gorge ni vêtement tant que vos seins ne sont pas parfaitement secs.



# Les pères et l'allaitement

Les papas ne peuvent certes pas donner le sein, pourtant, ils jouent un rôle capital. Les premiers temps sont très importants pour fonder une relation père-bébé solide. Il existe, en effet, de nombreuses manières d'entrer en relation avec le bébé. Le bain, le portage, le massage, les câlins, le "peau à peau", etc. offrent autant d'occasions pour renforcer les relations affectives et corporelles entre le père et le bébé.

Ces contacts permettent au bébé d'intégrer, dès sa naissance, que le monde est composé d'êtres différents et que l'amour ne passe pas obligatoirement par la nourriture. Il se peut également que le père éprouve des sentiments contradictoires allant de la fierté à la jalousie, mais ceux-ci s'harmonisent avec le temps.



## L'allaitement hors de la maison

Vous serez parfois amenée à nourrir votre enfant ailleurs qu'à la maison. Ceci demande une certaine habitude. Même si vous êtes simplement en visite chez une amie ! Essayez de rester le plus détendue possible. Trouvez éventuellement un endroit calme. Il est possible d'allaiter sans exposer

ses seins, de manière très discrète, en portant des vêtements appropriés. Vous n'aimez pas donner le sein ailleurs que chez vous ? Vous pouvez alors, par exemple, tirer votre lait tranquillement à la maison, avant de sortir (voir plus loin).

# Travail et allaitement

Lorsqu'elles reprennent le travail, certaines femmes choisissent ou se sentent obligées d'arrêter d'allaiter et de passer au biberon. D'autres femmes font le choix et ont la possibilité de continuer à allaiter après leur reprise du travail. L'allaitement, dans ce cas, va s'adapter et peut se poursuivre aussi longtemps que la mère le souhaite.

La loi prévoit que les travailleuses qui allaitent leur enfant ont le droit de suspendre leur travail pour donner le sein et/ou tirer leur lait. La pause d'allaitement dure une demi-heure. La travailleuse qui preste au moins 7 heures 30 sur une journée a droit à deux pauses.

Cette suspension de travail n'est pas rémunérée par l'employeur. En revanche, vous recevrez une indemnité de votre mutualité qui s'élève à 82 % de la dernière rémunération horaire brute.

Vous devez également vous mettre d'accord avec votre employeur pour déterminer à quels moments les pauses peuvent être prises.

Les mères peuvent user du droit aux pauses allaitement jusqu'à 9 mois après la naissance de leur enfant.

Renseignez-vous auprès de votre mutualité.

## COMMENT TIRER VOTRE LAIT ?

Lorsque, pour une raison ou pour une autre, bébé ne peut pas boire au sein, il vous est toutefois loisible de tirer votre lait.

La plupart des femmes optent pour un tire-lait, d'autres trouvent plus facile de procéder manuellement.

Il existe différents types de tire-lait : certains appareils fonctionnent manuellement, d'autres sont électriques.

La première fois que vous tirerez votre lait, vous n'en recueillerez peut-être pas beaucoup. Mais au fil du temps, vous vous familiariserez avec la technique.

Voici quelques conseils qui vous aideront à bien tirer votre lait :

- installez-vous dans un endroit calme, où vous ne serez pas dérangée ;
- veillez à être bien au chaud. Buvez éventuellement une boisson chaude et placez une source de chaleur sur le sein ;
- détendez-vous, vous aurez plus facilement un réflexe d'éjection ;
- massez-vous les seins en douceur ;
- actionnez le tire-lait en cadence en imitant le rythme de la succion de bébé ;
- vous recueillerez plus de lait si vous changez régulièrement de sein.

Continuez à tirer tant que le lait continue de couler. Lorsque le lait ne jaillit plus, il vaut mieux réessayer plus tard. Il faut bien sûr respecter l'hygiène la plus stricte. Lavez-vous toujours très soigneusement les mains, utilisez un tire-lait parfaitement nettoyé et installez-vous dans un environnement propre.

Le lait maternel recueilli au tire-lait se conserve 4 heures à température ambiante, 72 heures au réfrigérateur bien froid (4°C) et six mois au surgélateur. Le lait maternel décongelé se garde 24 heures au réfrigérateur également.



# Le sevrage

La durée de l'allaitement maternel dépend de multiples facteurs. Certaines mamans arrêtent après quelques semaines, d'autres poursuivent pendant plusieurs mois, voire années.

Le sevrage se fait de préférence progressivement. C'est mieux à la fois pour la mère et pour l'enfant. Le bébé a ainsi le temps de s'habituer à la nouvelle situation.

Et vous, vous alternez le sein et le biberon. La diminution progressive des tétées réduira aussi automatiquement la production de lait. Ne supprimez qu'une tétée à la fois, peu importe par laquelle vous commencez.

Les premiers jours, vous souffrirez peut-être d'engorgement, mais le phénomène disparaîtra ensuite. Si vous ressentez une trop forte tension dans les seins, mieux vaut tirer un peu de lait. L'engorgement sera ainsi moindre. Ne supprimez une autre tétée que lorsque vous ne souffrez plus d'engorgement entre deux tétées.

## **Nathalie, maman de Robin, allaité pendant 13 mois et Alice, allaitée pendant 16 mois.**

"J'avais lu que les bébés allaités avaient moins de risques de développer une allergie et comme mon mari et moi avons beaucoup d'allergies, j'avais décidé d'allaiter mon fils le plus longtemps possible. Au fur et à mesure des mois, le plaisir d'allaiter n'a fait que croître et au moment de reprendre le travail, je n'imaginais pas m'arrêter là. On m'avait parlé des pauses d'allaitement, mais dans mon entourage, peu de gens y croyaient vraiment... Je me suis quand même lancée et c'est vite devenu une routine. Le matin, je prenais mon matériel, j'organisais ma journée pour avoir au moins 2 pauses d'une demi-heure et mes collègues savaient que je n'étais pas disponible à ces moments-là. Avec la diversification alimentaire, les besoins en lait de mon bébé diminuaient également, si bien que je n'avais "presque" pas besoin d'acheter du lait en poudre. Je gardais quand même l'option du lait en poudre pour ne pas me sentir "esclave" de mon allaitement et pouvoir passer le relais, si nécessaire. L'expérience a été tellement concluante que j'ai remis le couvert avec ma fille, deux ans plus tard, avec le même plaisir et le même succès."



# Adresses utiles

## **infor-Allaitement asbl**

Rue de Braives 11 - 4210 Vissoul (Burdinne)

Permanence téléphonique : 02 242 99 33

[info@infor-allaitement.be](mailto:info@infor-allaitement.be)

[www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)

## **Allaitement-Infos asbl**

Rue de la Brasserie, 4 - 6061 Montignies-sur-Sambre

Tél. : 071 31 61 16

[www.allaitement-infos.be](http://www.allaitement-infos.be)

## **La Leche League asbl**

Tél. : 02 268 85 80 (répondeur)

[questions@lllbelgique.be](mailto:questions@lllbelgique.be)

[www.lllbelgique.org](http://www.lllbelgique.org)

## **Association belge des consultants en lactation francophone et germanophone (ABCLFG)**

[www.consultation-allaitement-maternel.be](http://www.consultation-allaitement-maternel.be)

## **O.N.E. (Office de la Naissance et de l'Enfance)**

Chaussée de Charleroi, 95 - 1060 Bruxelles

Tél. : 02 542 12 11

Fax : 02 542 12 51

[www.one.be](http://www.one.be)

## **Sites Web**

[www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)

[www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

Des **brochures** et des  
**guides** pour vous aider  
[www.mloz.be](http://www.mloz.be)

Les Mutualités Libres regroupent :

