



ALLAITEMENT MATERNEL ET MÉTHODES ALTERNATIVES



LES AVANTAGES

AVANTAGES POUR LE BÉBÉ	AVANTAGES POUR LE MÈRE
■ La "première immunisation" ■ Aide à prévenir les hypoglycémies ■ Aide à prévenir les infections et favorise la santé du bébé ■ Meilleure source de nutrition ■ Réduit le risque d'infection provenant de la préparation inappropriée de substituts du lait maternel c'est-à-dire les laits de formule pour nourrissons ■ Favorise le développement neurologique et cognitif	■ Favorise l'attachement émotionnel et le lien avec la mère ■ Protège la santé de la mère en réduisant le diabète de type II, l'hypertension artérielle et les maladies cardiovasculaires ■ Protection contre le cancer du sein et des ovaires ■ Aide à espacer les grossesses ■ Accessible partout ■ Gratuit



LES BASES

QUAND	■ Dans la première heure de vie ■ Allaitement exclusif jusqu'à 6 mois. ■ Allaitement maternel jusqu'à 2 ans en parallèle d'une alimentation complémentaire.	
QUOI	■ Le colostrum est sécrété au cours des 2-3 premiers jours après la naissance. De plus grandes quantités de lait sont produites à partir du troisième jour de vie environ. Pour les bébés qui sont incapables de s'alimenter au sein, le colostrum peut être exprimé 8 à 10 fois par jour et donné au nourrisson.	
QUI	■ TOUS les nourrissons qui sont physiquement capables de téter au sein. S'ils ne peuvent pas téter au sein, ils doivent recevoir du lait maternel exprimé (LME). La plupart des nourrissons de > 34 semaines sont capables de téter au sein ■ Chez les mères infectées par le VIH, l'allaitement au sein est aussi recommandé avec l'enfant et la mère sous traitement ARV ■ Très peu de médicaments sont incompatibles avec l'allaitement.	
HOW	Bon attachement:	Mauvais attachement:



CONSERVATION DU LAIT MATERNEL

	Température ambiante (25°C ou plus froid)	Réfrigérateur (4C ou plus froid)	Congélateur (-18C ou plus froid)
Fraîchement exprimé	Jusqu'à 4 heures (>25°C 1 heure max)	Jusqu'à 4 jours	Jusqu'à 6 mois
Décongelé, précédemment congelé	1-2 heures	Jusqu'à 24 heures	Ne JAMAIS recongeler



PROBLÈMES COURANTS

PROBLÈME AU NIVEAU DU SEIN	SIGNES ET SYMPTÔMES	CAUSE(S) PROBABLE(S)	RECOMMANDATIONS
ENGORGEMENT	■ Seins gonflés, douloureux, durs, oedématiés ■ Souvent les deux seins	■ Début tardif de l'allaitement ■ Repas manqués ■ Mauvais attachement	■ Expression immédiate du lait maternel pour prévenir l'infection - optimiser l'allaitement, compresses chaudes/froides
MAMELON CREVASSÉ	■ Douleur lors de l'allaitement ■ Sang dans les vomissements du bébé ■ Crevasses visibles	■ Mauvais attachement/préhension du sein	■ Ajustez la position pour améliorer l'attachement. ■ Peut exprimer et donner le LME (lait maternel exprimé) le temps que la lésion guérisse ■ Frottez quelques gouttes de LME sur le mamelon pour former une barrière/ un lubrifiant. ■ Crème à base de lanoline ■ Exposez les mamelons à l'air afin qu'ils guérissent
CANAUx LACTIFÈRES OBSTRUÉS	■ Zone douloureuse +/- oedème ■ Généralement un sein (parfois les deux)	■ Blocage des canaux lactifères dû à une stase de lait ■ Repas manqués ■ Mauvais attachement au sein ■ Allaitement d'un sein plus que de l'autre.	■ Il faut supprimer l'obstruction pour éviter l'infection ■ Allaitement si possible avec le menton du bébé dirigé vers le canal obstrué. ■ Compresses chaudes et massage ■ Expression manuelle
MASTITE	■ Zone de rougeur, chaude et douloureuse au toucher ■ Symptômes grippaux : fièvre, frissons, fatigue ■ Généralement un sein (parfois les deux)	■ Stase de lait - s'infecte. ■ Repas manqués/pou fréquents ■ Mauvais attachement au sein ■ Allaitement d'un sein plus que de l'autre.	■ Exprimer le lait maternel et supprimer l'obstruction - permet au bébé de s'alimenter au sein. ■ Antibiotiques ■ Antalgie ■ Compresses chaudes/ froides et massages