

En prénatal

Comment nourrir votre enfant ?

Nous vivons à une époque où vous avez le choix entre allaiter votre bébé ou lui donner le biberon, c'est votre projet et les professionnels du réseau périnatal le respecteront.

Pour autant il n'est plus à démontrer que l'allaitement maternel est le meilleur mode d'alimentation du nouveau-né, tout simplement parce notre lait est propre à notre espèce.

Par sa composition spécifique, il contient tous les éléments nécessaires à la croissance et au développement de votre bébé, et il évolue rapidement et sans cesse pour s'adapter à ses besoins tout en le protégeant contre les assauts de bactéries et de virus qui proviennent de son milieu de vie ou contre d'autres agressions envers son système immunitaire.

L'allaitement est également protecteur pour la mère, en diminuant notamment les risques de cancer du sein et d'accidents vasculaires.

Mais l'allaitement est plus qu'un simple mode d'alimentation, c'est également une façon de prendre soin de son bébé et de le réconforter.

C'est un acte naturel, que nous avons perdu l'habitude de pratiquer mais qui, grâce aux études faites essentiellement dans les pays anglo-saxons, est actuellement promu dans le monde entier par l'UNICEF et l'OMS.

En France, la Haute Autorité de Santé en a d'ailleurs fait une priorité pour les années à venir, espérant augmenter la fréquence et la durée de l'allaitement maternel, puisque nous sommes placés en fin de tableau au niveau européen.

Car l'allaitement est un art, et non une science, et nous devons réapprendre à allaiter nos enfants.

Des études américaines nous montrent que les femmes ayant eu pendant leur grossesse au moins une information sur l'allaitement ont moins de difficultés pour allaiter et allaitent plus longtemps que les autres, et ceci pour deux raisons :

- la première est qu'elles ont entendu des recommandations simples pour bien démarrer leur allaitement, et que, soutenues par le personnel soignant, elles se font plus confiance dans leur capacité d'allaiter.
- La seconde est qu'elles savent détecter l'apparition d'un problème et qu'elles n'hésitent pas à consulter une personne référente en allaitement pour les aider à résoudre ces problèmes.

Il est donc vivement recommandé à toute femme, en projet d'allaiter ou non, de bénéficier d'une consultation prénatale de conseil en allaitement au moment où elle le souhaite et sans attendre la fin de sa grossesse.

En postnatal :

Vous sortez de la maternité et vous allaitez ?

Le Réseau Périnatal vous rappelle que vous pouvez bénéficier de consultations en allaitement dès la sortie de maternité :

- si vous ressentez des douleurs en allaitant
- si vous avez des crevasses
- si vous êtes obligée de tirer votre lait parce que votre bébé ne prend pas le sein
- si vous lui donnez le sein à l'aide d'un embout de silicone
- si vous êtes obligée de compléter votre bébé avec du lait infantile
- si vous avez de la fièvre, des rougeurs sur le sein
- si vous avez des doutes
- ou simplement si vous désirez être confortées dans votre allaitement.

et pendant toute la durée de votre allaitement, y compris pour des conseils en vue de la reprise du travail ou pour le sevrage.