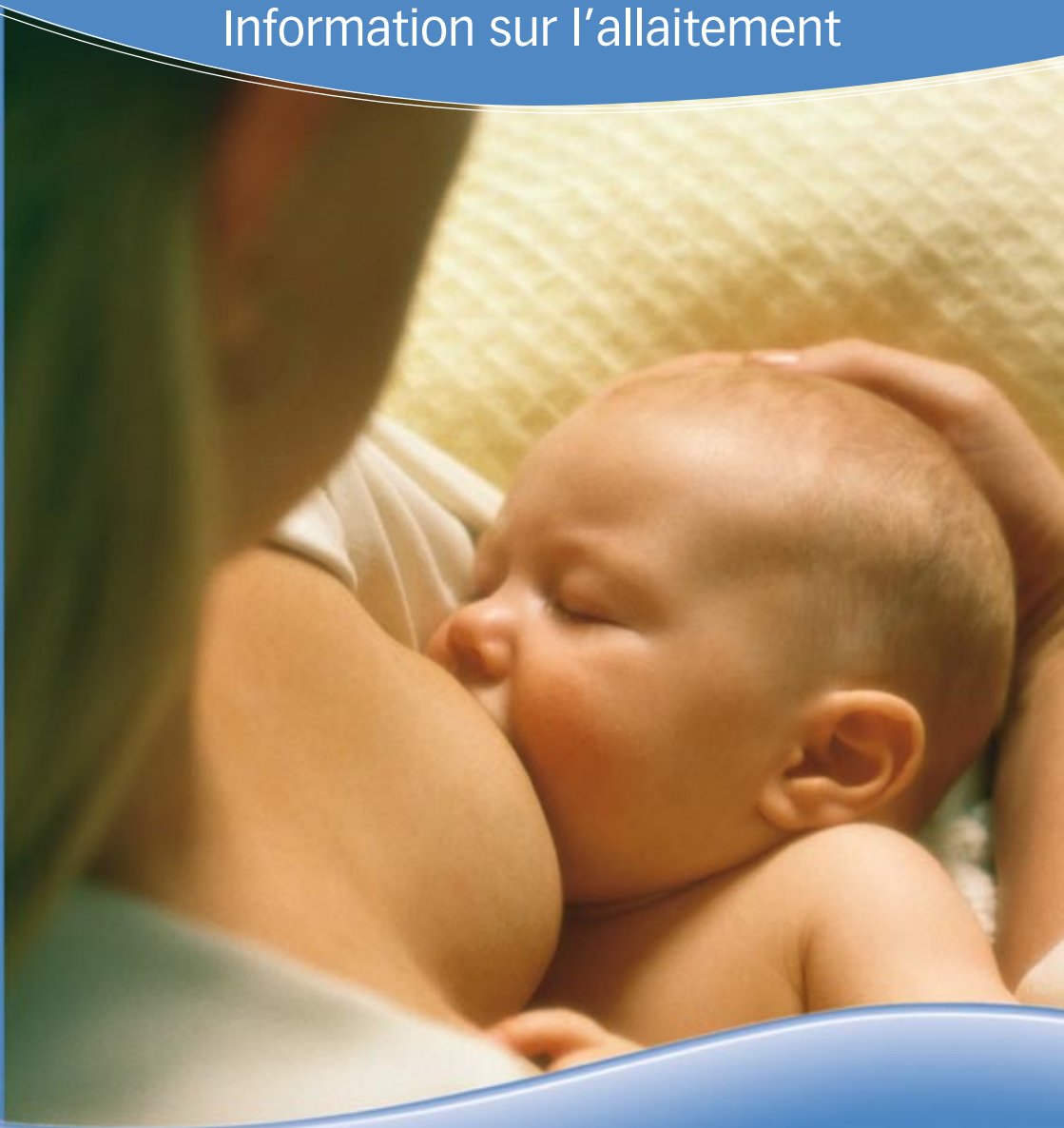


L'allaitement maternel:

Information sur l'allaitement



Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



L'ALLAITEMENT MATERNEL: INFORMATION SUR L'ALLAITEMENT

"L'allaitement maternel c'est le cadeau le plus précieux qu'une mère pourras offrir à son enfant."

"Plus de détails qu'on obtient à propos du macro et micro matières nutritives spécifiques qui se trouvent dans le lait maternel, plus clair on voit que sa composition est pure, parfaite pour les humains nourris au sein."

Ruth A. Lawrence 1991



Sommaire

❶ Le lait maternel: seulement des avantages

- 1.1. Les avantages pour le bébé
- 1.2. Les avantages pour la mère
- 1.3. Composition du laitmaternel: adaptation continue aux nécessités du bébé

❷ Comment allaiter avec succès

- 2.1. Quand il faut commencer?
- 2.2. Comment?
- 2.3. Manières et façons
- 2.4. Durée de la prise
- 2.5. Pendant la nuit
- 2.6. Oú?
- 2.7. Jusqu'à quand?
- 2.8. Aussi aux jumeaux et aux jumelles?



3 Les soins donnés à la mère

- 3.1. Hygiène
- 3.2. Alimentation
- 3.3. Médicaments ou toxiques
- 3.4. Exercices physiques
- 3.5. Contraceptifs

4 Les problèmes qui peuvent surgir et l'alternative pour les résoudre

5 Retour au travail: comment continuer l'allaitement

- 5.1. Les méthodes d'extraction du lait
- 5.2. L'aspect du lait extrait
- 5.3. La conservation du lait
- 5.4. La forme de transporter le lait maternel
- 5.5. La décongelation du lait extrait
- 5.6. Quand et comment donner le lait extrait?
- 5.7. Le temps nécessaire pour que le bébé s'habitue à la nouvelle forme d'allaiter
- 5.8. Notes utiles pour la femme qui allaite et travaille
- 5.9. Législation

6 Questions fréquentes ou doutes

7 En résumé

8 Bibliographie

9 Directions dans Internet avec d'information utile pour l'allaitement maternel.



Le lait maternel: Seulement des avantages

1

Le lait maternel: seulement des avantages

La première année c'est la période de croissance et de développement le plus rapide dans la vie du bébé et à son tour, le bébé est encore immature et vulnérable, pour cela il est spécialement important de lui fournir une alimentation parfaite. L'allaitement maternel est la forme de nutrition naturelle pour les nourris au sein et ses avantages nutritifs, immunitaires et psychologiques sont très bien connus.

C'est l'aliment naturel et sa composition est l'idéale pour la meilleure croissance, le développement et la maturation pendant les six premiers mois de la vie du bébé. En plus, c'est gratuit et se sert chaud, hygiénique et sur le point de consommer.

1.1 Avantages pour le bébé

Le lait maternel est la meilleure forme de nourrir que les parents peuvent offrir à leurs fils ou filles nouveaux-nés. Non seulement en considérant sa composition, mais aussi dans l'aspect émotif, le lait maternel représente le lien affectif qui s'établit entre la mère et son bébé en éprouvant une expérience spéciale, singulière et intense.

Le lait proportionne tout ce dont on a besoin pendant les premiers mois de vie. Contient des anticorps qui protègent en face des maladies infectieuses (catarrhe, otitis, pneumonie et diarrhée) et même en face des maladies possibles dans le futur comme l'obésité, asthme ou allergie. Beaucoup d'études ont éprouvé que les enfants, filles et garçons, nourris à la poitrine ont moins de risque de souffrir du syndrome de mort subite du nourri au sein et même le lait favorise le développement intellectuel. Tout ça forme une

relation étroite entre ton bébé et toi en lui fournissant consolation, affection, compagnie et sûreté.

1.2 Avantages pour la mère

Les mères qui allaitent ont moindre risque d'avoir une dépression après l'accouchement ou anémie, en plus, leur estime de soi et leur confiance augmentent.

La récupération en ce qui concerne une perte de poids est plus physiologique et rapide, d'un fait, l'utérus revient d'avance à la normalité et le risque d'hémorragie est moins possible après l'accouchement. De plus, à longue échéance, se réduit le risque de souffrir un cancer de la mamelle ou d'ovaire.

Il ne faut pas non plus oublier que le lait maternel est toujours disponible, à la température adéquate et il est gratuit. C'est pourquoi, la commodité d'être toujours préparée la mère et l'économie qui dispose la famille, sont les privilèges qui s'ajoutent aux avantages déjà décrits. Sans oublier que le lait maternel semble aussi idoine pour toute la société et l'environnement car il ne produit pas des matériels de rebut.

1.3 Composition du lait: adaptation continue aux nécessités du bébé.

Jusqu'à ce que se produise la montée du lait, comme on dit, le nouveau-né, mis à la poitrine convenablement au moins 8 fois pendant les 24 heures, prend l'aliment unique qui couvre ses nécessités et a été fabriqué d'une manière exclusive pour le bébé fille ou garçon: le calostre.

C'est de l'aspect plus visqueux que le lait parcequ'il contient plus de protéines, anticorps, des sels minéraux et moins de grasse que le lait

★ Les femmes espagnoles utilisent le mot "montée" du lait et les femmes d'Amérique du Sud utilise "baisse" du lait pour exprimer qu'il ya du lait dans la poitrine.

définitif. En contenant un haut niveau d'anticorps il est spécialement avantageux pour protéger le bébé d'infections.

De plus, sa composition spéciale est d'une grande aide pour la meilleure digestion d'aliments en aidant aussi à l'expulsion des premières dépositions (meconio).

Dès le 4^e jour jusqu'au 10^e-15^e, le calostre peu à peu va en se transformant dans le lait dénommé **"lait mûr"**.

La nature est savante et ces échanges physiologiques qui arrivent dans le lait ne font que s'adapter aux nécessités du bébé pour sa meilleure digestion et "profit".

C'est très intéressant savoir que même une seule fois "formé", le "lait mûr" varie, change sa composition le long du jour et même pendant la prise. Au début de la prise le lait est plus léger (pour que l'appareil digestif soit adapté et à la fin le lait devient plus riche en grasse (comme le dessert d'une nourriture) donc, lorsque il "engraisse" progressivement, il rassasie. Pour cela il ne convient pas de regarder l'heure et fixer le temps pour savoir si le bébé a terminé sa prise ou non, car lui même le sait très bien et l'éprouve en se détachant du bout tout à coup, d'une manière spontanée.





**Comment allaiter
avec succès**

2

2

Comment allaiter avec succès

2.1 Quand on doit commencer

Il est recommandé que la mère mette à la poitrine son nouveau-né de forme expéditive, immédiatement après sa naissance, à pouvoir être, au cours de la demie heure suivante. De cette façon, en plus de faciliter les contractions de l'utérus et réduire l'intensité de l'hémorragie après l'accouchement, s'établit aussi un bon reflet de succion pour le bébé et, à son tour, au moyen de la succion le bout est stimulé et fait que les hormones nécessaires se produisent pour produire eux aussi de lait. C'est pourquoi, en mettant plus de fois le bébé à la poitrine, plus de lait produiras.

On conseille de nourrir le bébé à une demande, mais s'il est un "grand dormeur" il convient de le réveiller pour qu'il fasse au moins 7-8 prises par jour. **"À une demande" signifie que le bébé tète quand elle/il voudra, à l'heure qu'elle/il voudra et qu'elle/il le fasse de l'un ou des deux tétons, comme elle/il préfère.**

Il n'est pas recommandé utiliser de tétines les premières semaines au moins jusqu'à ce que l'allaitement soit convenablement établi. De la même manière, on ne recommande pas de lui donner des biberons avec du sérum, de l'eau, du lait....puisque le nourri à la poitrine **n'a pas besoin en absolu d'un apport supplémentaire et tout cela seulement** contribuerait à le confondre.

La succion de la tétine est "comme si le bébé tétait le doigt" et la succion du bout du sein est en manière de "une ventouse", c'est pourquoi, le fait d'offrir les deux méthodes va compliquer l'apprentissage en favorisant l'élection de celui qui exige moins d'effort.

2.2 Comment

Le succès et la satisfaction postérieure d'avoir obtenu un allaitement maternel adéquat dépendent en grande partie de la position correcte après avoir placé le bébé à la poitrine. Avant tout tu dois être confortable et le bébé doit être placé le plus près possible, (en suivant cette règle: "nombril avec nombril ou ventre avec ventre").

Sans importance de la posture adoptée, c'est **le bébé qui doit s'approcher de la poitrine** et non la poitrine du bébé. Pour l'obtenir, il doit être stimulé en frôlant avec le bout du sein sa lèvre supérieure, ainsi il ouvrira la bouche "à deux battants" et ses lèvres doivent embrasser non seulement le bout, mais aussi une bonne partie de l'auréole du sein. De ne pas réussir cette fois, toi, tu retires ton bébé du sein en mettant le petit doigt ou auriculaire à sa bouche et tu commences de nouveau.

C'est fondamental que le bout du sein et la plupart de l'auréole mammaire soient à l'intérieur de la bouche du bébé car une



technique correcte évitera que le bébé te fasse mal pendant la succion et que de crevasses t'apparaissent. De plus, dessous et derrière le bout, se trouvent les conduits qui doivent être exprimés et se remplir aussi au cours de la prise et puis les glandes, au moyen de quelques mécanismes, ordonnent la production des hormones, nécessaires pour la production constante de lait.

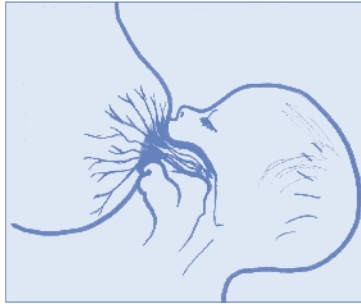
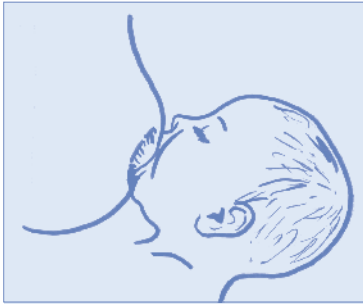


Figure de la bouche du bébé dans une **position correcte** et avec bonne prise.



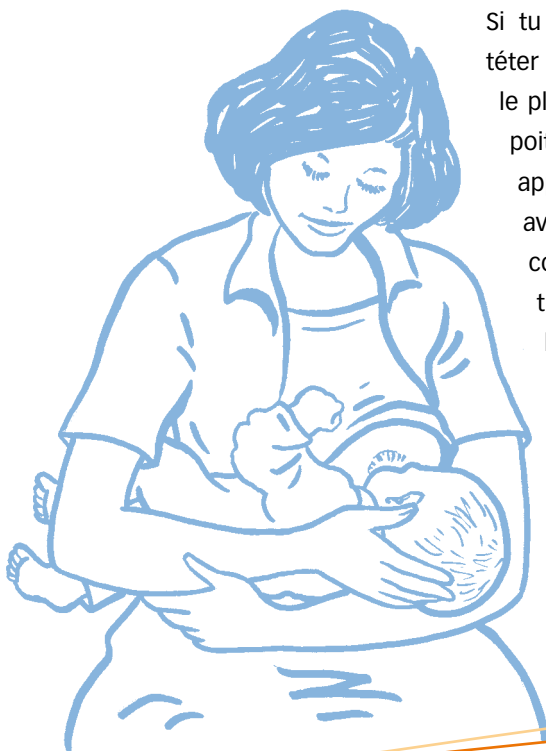
Figure de la bouche du bébé dans une **position incorrecte** et avec prise mauvaise.

C'est pourquoi, si le bébé est bien pris dans les bras de sa mère et sa bouche embrasse le bout et l'aréole, son nez reste libre pour respirer. C'est clair, s'il faisait un bruit après avoir absorbé, ça signifie qu'il n'a pas la posture correcte. S'il n'était pas bien placé, sépare-le de toi et recommence à tenter la même chose. Pour cela tu dois introduire ton doigt auriculaire dans la commissure de la bouche du bébé et tu le retires doucement de ta poitrine.

2.3 Manières et façons

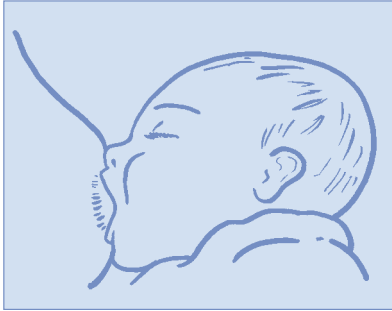
Avant de donner la poitrine prépare tout ce qui te faudra, comme de l'eau, des coussins, une serviette etc. Et lave-toi les mains avant de prendre le bébé.

D'abord tu dois essayer de prendre la posture qui te semble plus confortable. Si tu choisis de rester dans le lit, surtout les premiers jours après l'accouchement ou après une césarienne, allonge-toi au côté en appuyant sur un oreiller et/ou un coussin ta tête et ton épaule. Entoure le bébé avec ton bras et tourne-le vers ta poitrine, puis lève ce même bras vers ta tête et avec l'autre bras, dirige son corps vers le tien, tu sais déjà: "nombril contre nombril ou ventre contre ventre". Si tu te sens fatiguée, relâche-toi pendant la prise de lait et jouis de ta fille ou fils.



Si tu décides de donner de téter assise, mets ton bébé le plus près de toi et de ta poitrine possible. Il faut appuyer sa tête dans ton avant-bras et non dans ton coude, pour cela pourra t'aider si tu appuis ton bras qui tient le bébé au dessus d'un coussin, et peut-être tu te sens aussi plus confortable en mettant tes pieds sur un bas taburet ou sur une banquette.

Place toujours le corps de ton bébé en face de ton corps comme nous avons déjà dit: “nombril avec nombril, ventre contre ventre” de telle façon à ce que le nez du bébé reste a la hauteur de ton bout de sein et sa tête, sur ton avant-bras.



Un bon placement



Un placement mauvais

En definitive, le visage du bébé ne doit pas être placé de forme” en regardant au toit ou au plafond”, mais affronté vers la poitrine maternelle. Le bébé doit être placé toujours d’une manière correcte pour qu’il puisse voir le visage de sa mere et la mère le sien.



Il y a une autre posture pour être assise qui s'appelle "donne un ballon de rugby ou à l'inverse": le bébé se place au côté de la mère, appuyé sur un oreiller et avec son corps appuyé sur les côtes de celle, en la regardant de front. Cette technique est utilisée si le bébé est très petit ou prémature, après une césarienne, quand les poitrines sont très grandes ou pour allaiter simultanément deux bébés en plaçant un/e chez chaque mamelle (*voir figure, page 20*).

2.4 Durée de la prise

Nous avons déjà commenté que le lait varie le long de la **même prise!**

Au début de l'allaitement le lait est très "coupé" pour pouvoir calmer la soif du bébé et pour adapter son estomac, mais à mesure que le lait coule, la quantité de grasse augmente, de façon à ce que les dernières phases de la prise soient celles qui proportionnent le plus grand apport de calories (comme le dessert), en lui apportant la sensation de satiété et satisfaction.

Par conséquent, nous devons permettre que le bébé tète jusqu'à ce qu'il reste satisfait **sans le retirer de la poitrine bien qu'il a porté le temps dans la même poitrine**, car le bébé sait lui même quand il s'est rassasié.

Il y a des bébés qui s'apaisent et ont besoin des pauses pour se reposer, en ce cas, nous offrons au bébé à nouveau la poitrine. Chaque bébé suit son propre rythme d'alimentation, comme aussi chaque mère suit son propre rythme de sortie du lait, la mère et le bébé sont réglés entre eux. Il y a des bébés qui tètent pendant 20 minutes et reçoivent la même quantité que ceux qui tètent 4 ou 5 minutes.

C'est important dans ce temps d'allaitement de s'oublier de l'horloge et d'allaiter le bébé chaque fois qu'elle/il le demande. Surtout au

commencement car il y a des bébés qui ont besoin de téter très souvent.

Si tu lui offres la poitrine et le bébé l'accepte c'est parce qu'elle/il a besoin de cela. Il n'est pas certain que les bébés prennent la mauvaise habitude et qu'elles/ils peuvent attendre 3 heures entre une prise et la suivante. Les uns pourront attendre 3 heures et même il faudra les réveiller et les autres ont besoin de la poitrine plus souvent.

Tu dois offrir toujours les deux poitrines en alternant le premier, mais s'elle/il repousse la deuxième, ça sera parce que le bébé a pris assez de la première. Il faut toujours tenir compte de ce que le bébé veut. Si a déjà mangé assez, elle/il te le fera savoir, toi tu prête l'oreille
!Fais-attention!



Il ne faut pas te faire de souci si tu remarques que dans ta poitrine il reste encore beaucoup de lait. N'oublie pas que dans la prochaine prise tu vas commencer par cette poitrine et le bébé videra le lait accumulé. Si par exemple, ça te gêne, le lait qui reste, tu peux le vider parfaitement et tu t'appliques un froid.

N'oublie jamais que, après avoir offert la poitrine toi, tu nourris ton bébé et ce n'est pas tout, tu lui offres aussi une consolation, une sûreté, une chaleur et une affection, tout cela est indispensable pour son développement integral.



Si pendant la succion le bébé avale air, c'est mieux que tu lui facilites l'éruption après les prises, pour qu'elle/il éructe tu dois l'épuyer sur ton épaule ou **sur celui-ci du père**. Il n'est pas nécessaire de le frapper doucement, avec un doux massage dans le dos, ça suffit. Tu ne dois pas attendre beaucoup de temps, si le bébé n'éructe pas dans deux minutes, couche-le, le fera plus tard, quand il voudra.

2.5 Pendant la nuit

Pas de raison médicale pour supprimer les prises pendant la nuit. Sont importantes pendant les premiers jours et semaines pour pouvoir établir un allaitement adéquat et ont de plus, d'autres avantages comme:

- Offrir la poitrine c'est plus confortable.
- Les prises nocturnes préviennent des problèmes des mamelles comme le mastitis, car il a passé déjà beaucoup de temps sans vider la poitrine.
- Les prises nocturnes produisent les becs plus élevés d'hormones qui mettent en marche l'allaitement en aidant à stimuler la production de lait par la mère.

Les prises nocturnes donnent la possibilité pour un contact intime entre la mère et son bébé dans les conditions qui n'existent pas pendant le jour.



2.6 où

N'importe quel lieu est bon pour calmer la soif, la faim ou le chagrin de ton bébé. Lui donner de téter dans un lieu public, c'est quelque chose qui ne viole pas la loi et c'est socialement accepté par tous.

Pour que tu sois confortable et pour que tu le fasses d'une manière discrète, tu dois porter des vêtements adéquats et surtout, un soutien-gorge spécial pour l'allaitement et une chemise ou pull avec une ouverture de devant.



2.7 Jusqu'à quand

L'Organisation Mondiale de la Santé recommande que les bébés doivent être nourris **exclusivement d'un allaitement maternel jusqu'à les six mois**. Jusqu'à alors elles/ils n'ont pas besoin d'autres aliments, non plus de boissons, ni même d'eau. Si d'autres indications exprimées par le pédiatre exigent ça tu dois les suivre.



Dès les six mois, on recommande de continuer l'allaitement maternel en introduisant d'une forme complémentaire d'autres aliments.

Le temps complet de l'allaitement, les limites, c'est la mère et le bébé qui les fixent. N'oublie pas que c'est possible un allaitement beaucoup plus prolongé mais il faut te contenter seulement avec deux fois, donc le bébé tète seulement deux fois par jour.

2.8 Aussi aux jumeaux

Oui, il est possible de nourrir avec allaitement maternel deux frères ou soeurs jumeaux ou jumelles (jasmins d'Arabie). Dans ce cas la stimulation de la succion sera double et, donc, il y aura une double production de lait.

Chaque fois que tu peux, essaie de les allaiter à la fois et n'oublie pas: alterne la poitrine que tu offres à chaque bébé dans les prises successives. En ce cas nous te recommandons quelques positions:

Position latérale:

En étant tu assise ou renversée, situe un oreiller ou un coussin sur ton giron et place les bébés sur l'oreiller de telle position qu'ils puissent te regarder. Prends l'un avec chaque bras comme si tu porteras deux ballons de rugby.



Position croisée:

C'est la même position que l'antérieure, mais cette fois en mettant les deux bébés le long de l'oreiller (ou dans ton giron) en regardant un bébé vers une poitrine et l'autre vers l'autre, de façon à ce que les corps des deux se croisent.



Position mixte:

Cette position combine les deux postures antérieures. Place l'un des bébés dans une position de ballon de rugby et l'autre créature, dans ton giron ou sur un coussin.



Soins
de la mère

3

3

Soins de la mère

3.1 Hygiène

L'allaitement ne suppose pas porter une hygiène spéciale. C'est suffisant la douche quotidienne avec d'eau et le savon habituel que tu utilises toujours.

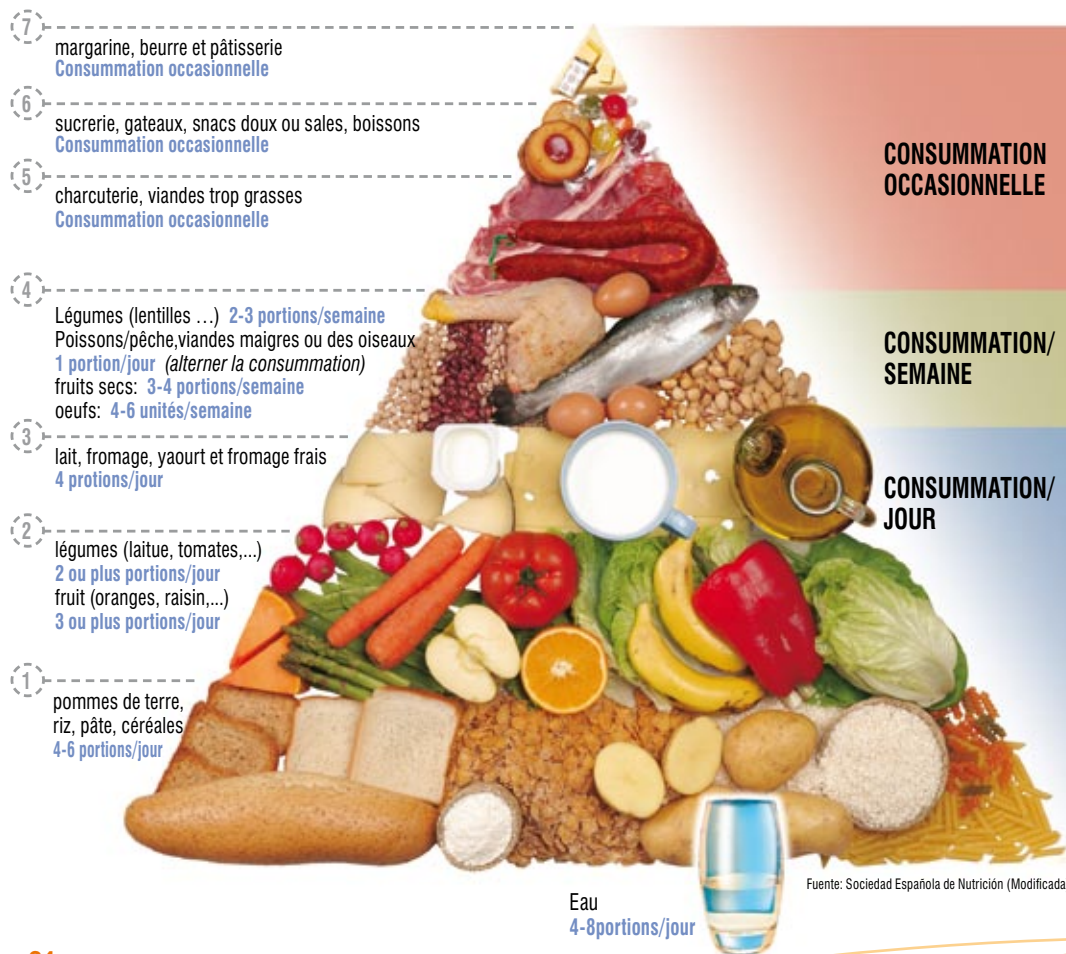
Avant et après les prises c'est mieux de ne pas utiliser de lavages rigoureux et beaucoup moins avec des savons "spéciaux" qui sont plus agressifs pour la peau et seulement obtiennent qu'il reste plus d'humidité dans la zone en provoquant une plus grande prédisposition aux crevasses. Tout au plus, avant de donner la poitrine, passe-toi un papier de cellulose ou un tissu propre sur les bords et sur l'aréole.

Les bords doivent être toujours secs et pour l'obtenir tu peux utiliser des protecteurs entre la poitrine et le soutien-gorge pour qu'ils trempent le dégouttement possible et quand ils soient humides, change-les. Cependant pour prévenir des crevasses et même pour les "fermer", le cas dont celles-ci apparaissent, oui, on recommande qu'après avoir donné de téter au bébé, tu enlèves quelques gouttes de lait et tu les étends sur le bord et l'aréole mammaire.

Durant les premiers jours, les mamelles sont beaucoup plus sensibles et encore tu n'as pas l'habitude établie de l'allaitement, alors tu peux t'appliquer quelques gouttes d'huile d'olive et aussi t'adapter des protecteurs pour le mamelon en cire d'abeille entre une prise et la suivante (sont achetés dans les pharmacies),... Si tu doutes à ce sujet ou tu as reçu des informations contradictoires, **demande un conseil à ta matrone ou à ton pédiatre** et suis ses instructions sans doutes.

3.2 Alimentation

Pas de raisons qui justifient "manger pour deux". Ton régime ou ta diète doivent être variés et sains en contenant du lait et ses dérivés, des fruits frais, des légumes, des céréales, de la viande, du poisson et beaucoup de liquides, en abondance. Soigne-toi et n'abuse pas d'aliments et de boissons. Pendant l'allaitement tu "brûles plus" ce qui contribue à reprendre d'avance ton poids habituel.



C'est bien connu que presque tous les aliments peuvent modifier le goût du lait, mais c'est pas néfaste, c'est bon, car de cette manière le bébé s'habitue de nouveaux goûts et puis ne lui sembleront pas "inconnus". Sauf les aliments qui peuvent t'aller mal tu les évites mais ne te passe pas de ce qui te plaît si c'est sain. Tu dois bien éviter, t'abstenir ou consommer avec mesure les boissons excitants comme le café, le thé, ou les boissons de coca.

En ce qui concerne des suppléments alimentaires, si tu suis un régime sain et équilibré, c'est la meilleure vitamine que tu peux donner à ta fille ou à ton fils à travers de la poitrine et tu n'as pas besoin de prendre des "comprimés" de calcium ou des vitamines et/ou des minerais. Si tu as tes doutes parle avec le/la pédiatre ou avec ta matrone.

3.3 Médicaments et toxiques

- Les médicaments passent au lait maternel, les uns sont nuisibles pour la créature et les autres non. Cela le sait seulement le personnel sanitaire. **Tu dois éviter de te prescrire toi même des médicaments**, demande toujours des conseils.
- Évidemment tout ce qui est toxique arrive au lait maternel et c'est pourquoi **ton bébé prend aussi tout ce qui est toxique** (comprimés, cocaïne, alcool, nicotine). Ne prends pas de toxiques et demande toujours un conseil au personnel sanitaire.
- L'alcool, c'est mieux de le supprimer complètement de ton régime en incluant des bières, malgré qu'il n'y a pas de base médicale qui justifie ce que la bière "augmente la production de lait".

- Si tu es fumeuse, diminue la quantité de cigarettes et **ne fume pas devant le bébé**, ni dans les chambres où le bébé passe la nuit. De le faire, c'est mieux que tu le fasses **après la prise et jamais d'avance**. Ne permets pas non plus que personne le fasse devant ton bébé, ni dans les chambres dans lesquelles vous allez rester pendant le jour et la nuit et n'oublie pas que la fumée "passe" par les fentes des portes.

3.4 Exercices physiques



Les exercices physiques pendant le temps de la **grossesse** stimulent le bien-être physique et psychologique et de plus, crée des habitudes salutaires de vie. L'exercice le plus accessible de tous les recommandés c'est celui de marcher par des surfaces plates, avec des vêtements et des chaussures appropriées et de s'arrêter quand on se sent fatigué, sans arriver à un état d'épuisement. Il y a d'autres exercices comme la natation qui peuvent t'aider à former une posture corporelle correcte mais celle n'est pas recommandée dans les six dernières semaines de la grossesse pour le risque de contracter des infections.

Tu dois éviter les sports de contact, car ils augmentent la pression abdominale surtout ceux qui se pratiquent sur une surface dure ou ceux qui exigent des efforts excessifs de la musculature abdominale.

Au cours de l'allaitement tu ne dois pas abandonner, laisser les exercices, l'activité physique n'agit pas sur la composition et non plus sur la quantité du lait.

Consulte toujours ta matrone ou gynécologue.

3.5 Contraception

Comme déjà nous t'avons conseillé, il est très convenable que tu évites les relations sexuelles avec pénétration pendant le premier mois après l'accouchement. On croit que au cours du temps de l'allaitement c'est impossible de rester enceinte. C'EST UNE ERREUR. De fait, beaucoup de cas ont été donnés dans cette même période. Alors quand tu penses commencer les relations sexuelles avec pénétration, n'oublie pas que **les méthodes suivantes ne sont pas sûres**:

- L'allaitement maternel
- Le coït interrompu ou "marche derrière"
- Les lavages vaginaux
- Pendant les jours de la menstruation

En revanche, **les méthodes suivantes, oui, son SURES et appropriées pendant l'allaitement**:

- Le préservatif
- Le diaphragme avec de la spermicide
- DIU

Certains contraceptifs hormonaux sont compatibles avec l'allaitement maternel mais **ça tu dois le consulter avec le personnel sanitaire qui s'occupe de toi.**





Certains problèmes qui
peuvent surgir
(solutions)

4

4

Certains problèmes qui peuvent surgir (solutions)

Les crevasses dans les bouts du sein

La meilleure prévention des crevasses consiste dans la posture de la mère et du bébé et surtout il faut que la bouche du bébé embrasse la **plupart** de l'auréole (*voir la figure à la page 11*).

Au début, quand tu commences l'allaitement c'est possible que les bouts du sein soient plus sensibles et pour que les crevasses n'arrivent pas à se produire, c'est mieux que tu utilise des protecteurs pour les bouts, sont en cire d'abeille et tu pourras les utiliser depuis le premier jour comme prévention.

- Remplace souvent les protecteurs contre l'humidité
- Évite les pommades sauf celles que ton médecin ou doctresse de famille t'a recommandées.

Si malgré tout des crevasses te ressemblent il faut que tu saches que le plus important c'est que les bouts soient secs pour lequel ne te lave pas après les prises, exprime, vide la poitrine un peu et étends quelques gouttes de lait sur les bouts, puis laisse-les sécher en plein air, au grand air ou même avec le séchoir pendant quelques seconds.

Des poitrines gonflées et douloureuses (ingurgitation mammaire)

L'accumulation de lait et l'augmentation de flux sanguin pour produire plus de lait est ce qui provoque le gonflement et la dureté de la poitrine. Dans ce cas tu peux t'appliquer une glace entre les prises et même te plaçant un sac de « pois surgelés » entouré par une serviette.



La chaleur locale appliquée juste avant les prises, facilite la sortie du lait et tu pourras l'appliquer avec une douche chaude, aussi avec un tissu chaud, avec des sacs d'eau chaude et même avant les prises c'est bien vider la poitrine avec les mains.

Donne à ton bébé de téter avec plus de fréquence assure-toi qu'elle/ il s'accroche bien à la poitrine.

Tu ne dois pas laisser la poitrine congestionnée et tu dois permettre à ton bébé le temps qu'elle/il ait besoin de téter et si malgré ça il reste encore beaucoup de lait, exprime-le avec les mains ou avec le tire-lait. Après la prise tu pourras t'appliquer un froid quelques minutes sur la poitrine.

Mastitis

C'est une infection dans une zone de la mamelle, très souvent ça arrive comme résultat d'une quantité de lait retenu. Pour cela c'est très important que toi, tu dois éviter la congestion dans ta poitrine dans chaque prise.

Ça se manifeste avec des douleurs, une chaleur et avec un rougeoiement dans la zone de la mamelle. Peut te donner de la fièvre et une malaise générale, accompagnée de nausée et des vomissements. Si cela t'arrive, tu dois aller chez le médecin ou la doctresse d famille et il te donnera des médicaments que tu dois prendre **sans interrompre l'allaitement** puisque ça aggraverait le problème. Si tu suis ses indications, dans quelques jours ça passera, tu guériras.

**Retour au travail:
comment continuer
d'allaiter**



5

Retour au travail: comment continuer d'allaiter

Le retour au travail est parfaitement compatible avec l'allaitement. De fait, les études indiquent que les mères qui travaillent sont celles qui donnent de téter pendant plus de temps.

5.1 Méthodes d'extraction

Quand la mère revient au travail existent beaucoup d'options pour pouvoir suivre avec l'allaitement maternel. Une d'elles c'est d'avancer l'introduction de la nourriture complémentaire (des fruits, des légumes...) et la faire concorder avec les heures d'absence de la mère. Le reste du temps quand la mère est libre et ne travaille pas, on pourra continuer parfaitement avec l'allaitement maternel.

Il y a des mères qui ont la possibilité de compter avec l'aide de quelqu'un qui leur porte le bébé au travail pour lui donner la poitrine ou la mère peut aller là où se trouve le bébé à l'heure d'allaitement; les bébés qui ont plus de trois mois tètent avec beaucoup de rapidité, c'est pourquoi pendant une heure ou les deux demie-heures de permission les bébés pourront téter parfaitement. Si cela est impossible, ne te décourage pas, tu pourras tirer le lait et plus tard on le donne au bébé quand tu ne seras pas chez toi.

Le lait, tu pourras l'extraire très bien dans le lieu de ton travail ou bien d'avance chez toi. Il faut pratiquer pendant quelques jours avant de ton retour au travail, car au commencement c'est pas facile d'extraire le lait.

Comme une règle habituelle, lave-toi toujours les mains avant de

commencer l'extraction, fais-toi un **massage** dans la poitrine et laisse à une main tout ce qu'il te faudra: extracción, date un **masaje** en el pecho y ten a mano aquello que puedes necesitar como son:

- Le tire lait, si tu penses l'utiliser
- Un récipient **de plastique** bien lavé (pas de verre car les défenses de ton lait restent collées aux murs en verre et le bébé ne pourra pas s'en profiter)
- Une glacière portable avec des morceaux de glace.



Ensuite nous exposons une variété de méthodes d'extraction de lait:

Manuel

Quand le bébé commence à absorber, lui-même, il stimule le réflexe de la "montée"* du lait. Pour provoquer un effet pareil nous pourrions stimuler cette "montée"* en donnant des massages à la poitrine.

* Les femmes espagnoles utilisent le mot "montée" du lait et les femmes d'Amérique du Sud utilise "baisse" du lait pour exprimer qu'il ya du lait dans la poitrine.

Pour cela, frictionne avec les gemmes des doigts la zone de la base de la poitrine vers l'auréole, aussi tu pourras prendre une douche chaude.



Ensuite, place ta main sur la poitrine en forme de « C » en appuyant le pouce dans la partie supérieure de la poitrine à 3 centimètres environ de l'auréole et le palmier de ta main, dans la partie inférieure.

main droite



main gauche



Il ne faut pas acheter des récipients spécieux, ça suffit avec un récipient de plastique et de large bouche pour reprendre le lait.

Lors, fais un mouvement de «traite», c'est-à-dire frictionne la poitrine en arrière /comme en l'enfonçant/ et en avant en appuyant comme si tu voudrais joindre tes doigts.

position correcte



position incorrecte



Ne glisse pas les doigts sur la peau, "en traitant" tu dois mobiliser non seulement la peau mais aussi le tissu mammaire.



Ce mouvement se répète doucement et rythmiquement de façon que ça te sembleras très confortable.

Une extraction manuelle peut durer 20-30 minutes. Il faut alterner les poitrines chaque 5-10 minutes.

Mais il faut pratiquer cette technique et si tu au commencement tires peu de lait, ne te décourage pas, continue de le tenter et tu remarqueras que ça te ressemble mieux.

Avec l'aide d'un tire-lait

Bien que tu choisis le tire-lait, tu dois te faire un bon massage avant l'extraction comme nous l'avons déjà commenté dans la description de l'extraction manuelle.

Non chaque tire-lait est adéquat. C'est très important savoir les avantages de chacun avant de l'acheter et en même temps évaluer les avantages et les inconvénients. Pour t'aider nous avons compilé une série de conseils qui te peuvent être utiles. N'oublie pas que le succès dépend en grande partie de la bonne élection d'un tire-lait.



Tire-lait manuel:

Il y a des tire-lait de forme d'une corne ou d'une seringue. Ceux de forme de corne nuisent plus la poitrine et les bouts du sein, aussi c'est difficile de les nettoyer.

Cependant sont les plus connus. Récemment a abouti au marché un type qui a aussi un levier, sous vide qui ne nuit pas.

Ceux de seringue aussi appelés de cylindre sont meilleurs que les autres, car ils font le vide grâce à un piston et protègent la poitrine. Te peuvent être utiles pour les momnts ponctuels.



Mini tire-lait électrique et/ou aux piles:

Certains modèles peuvent être contacter au courant et sont plus efficaces que les antérieurs, mais sont un peu plus chers.

Tire-lait automatique:

Sont les **plus efficaces** car ils nourrissent et stimulent la production du lait et de plus sont les plus simples d'utiliser. Sont fabriqués pour être utiliser pendant une longue période de temps, mais sont **les plus chers**.



5.2 L'aspect du lait extrait

Au début de la guide tu a déjà lu que le lait varie sa composition pendant la même prise, n'oublie pas, au commencement il est plus aqueux et à la fin devient plus doux et gras (comme le dessert). Eh bien, c'est complètement normal que le lait maternel soit au début de l'extraction semitransparent et même un peu bleuté et a la fin plus blanchâtre.

5.3 Conservation du lait

Le lait doit se conserver dans un récipient PLASTIQUE, non pas de verre, nous avons déjà dit que les « défenses » que tu proportionnes à ton bébé quand tu lui donnes ton lait s'adhèrent au verre et dans ce cas se perdraient.

C'est mieux que tu le gardes en petites quantités (50-100cc) ou bien en calculant la quantité que le bébé va prendre dans chaque prise. C'est un très bon conseil de mettre une étiquette au récipient avec la date d'extraction du lait.



Il est très important où tu vas conserver le lait; nous allons t'indiquer jusqu'à quand il peut conserver ses qualités naturelles pour pouvoir l'utiliser en conditions parfaites:

Lait récemment extrait

- À une température ambiante: 6-8 heures (si la température de l'atmosphère ne dépasse pas les 26° C)
- Dans le réfrigérateur: 3-5 jours
- Dans le congélateur: 2 semaines. Si la porte est séparée ou s'il est de 3 étoiles *** on pourra conserver le lait jusqu'à 3 mois.
- Dans le freezer: jusqu'à 6 mois.

Lait dégelé:

Quand tu auras dégelé normalement le lait dans le réfrigérateur et n'est pas réchauffé encore:

- À température ambiante: 3 heures, habituellement pour la prise suivante.
- Dans le réfrigérateur: 1 jour

Lait dégelé et puis chauffé pour l'utiliser:

Quand tu as dégelé et chauffé le lait pour l'utiliser ou bien le lait a été dégelé au bain-marie, il peut conserver ses qualités:

- À une température ambiante: jusqu'à ce que se termine la prise, si le bébé n'a pas consommé sa portion, tu dois jeter ce qui a resté.
- Dans le réfrigérateur: 4 heures

5.4 Transporter le lait

Pour transporter le lait d'un lieu à autre, tu peux te servir des glacières portatives qui sont très pratiques, elles ont des accumulateurs de glace. De cette façon tu pourras transporter le lait à la garde, chez de familiers...et le lait reste à une température normale. Quand tu arrives, tu le tires de la glacière portative et tu le conserves dans le réfrigérateur de nouveau.

5.5 Décongelation du lait

La meilleure forme pour cela c'est de le dégeler dans le réfrigérateur, car de cette manière il n'y a pas d'échanges brusques de température.

Si tu as le besoin de le faire d'une manière plus rapide, mets le récipient avec le lait congelé au dessous du robinet, d'abord avec d'eau froid et puis avec d'eau tiède.

N'UTILISE JAMAIS POUR DÉCONGELER :

- Micro-ondes
- Bain-marie
- Le feu direct

NE PAS RECOMMENCER A CONGELER LE LAIT UNE FOIS DEGELE

5.6 Quand et comment donner le lait une fois dégelé

Pour chauffer un peu le lait tu **ne dois pas utiliser le micro-ondes**, puisque le lait n'est pas chauffé tout entier de la même façon et perd ses qualités. Dans ce cas, oui, on peut utiliser une méthode comme le bain-marie bien qu'en tenant toujours en compte que **le lait ne doit pas bouillir**.

N'oublie pas que quand le bébé prend le lait de forme direct, sa température est de 36° C, c'est pourquoi tu ne dois pas le chauffer à une température plus élevée.

Les bébés allaités à la poitrine parfois ne savent pas téter de la tétine, c'est mieux que tu utilises une petite cuillère ou seringue (sans aiguille).

5.7 Pendant combien de temps le bébé s'habitue à la nouvelle forme "d'allaiter"

Quand tu donnes de téter à ton bébé tu lui calmes la faim, la soif, en lui offrant aussi de chaleur et consolation... c'est pourquoi c'est mieux que tu commences à l'habituer à la « nouvelle modalité » **1 ou 2 se-**

maines avant ton retour au travail. C'est magnifique si le père ou autre personne lui donne cette prise et non la mère. Tous les bébés sont très « vifs, prêts » et savent parfaitement qui est celui qui leur donne les choses les plus savoureuses et délicieuses.



5.8 Notes utiles pour la mère qui allaite et travaille

- Pratiquer l'allaitement maternel exclusif te garantie une bonne production de lait maternel pendant le temps avant de ton retour au travail.
- C'est mieux que tu loues ou achètes un tire-lait électrique ou manuel de bonne qualité pour l'extraction pendant que tu travailles en t'habituant et pratiquant au cours de 1-2 semaines avant ton retour au travail.
- L'usage d'un tire-lait électrique double, réduit le temps pour l'extraction. Tu pourras effectuer cette opération en 10-15 minutes en exprimant les deux poitrines à la fois.
- S'il y a des problèmes avec la montée du lait, tu pourras réaliser quelques inspirations profondes, écouter de la musique douce ou regarder une photo de ton bébé.
- N'oublie pas de préparer une note pour la personne qui va s'occuper de ton bébé en lui expliquant la manière de dégeler et réchauffer le lait extrait.
- Tu dois expliquer aussi à la personne que va s'occuper de ton bébé de ne pas donner à ton bébé rien environ 2 heures avant ton retour à la maison, pour qu'il prenne ta poitrine avidement.

5.9 Législation

Pour que tu disposes d'un bon confort dans ta vie familiale et laborieuse on fait déjà les efforts pour modifier les règles normatives (Plan confortable).

Ensuite nous t'expliquerons quelques aspects de base sur la législation générale qui s'appliquent à ce sujet bien que c'est mieux que tu t'informes **toujours d'avance dans ton entreprise si dans ton accord avec celle existent d'autres normes beaucoup plus avantageuses pour toi.**

- **Congé de maternité:**

Chaque femme qui travaille a le droit à 16 semaines de repos en cas d'un accouchement simple. Si l'accouchement est multiple, on calcule 2 semaines plus pour chaque bébé après le/la deuxième. Cette période pourra se profiter depuis les 4 semaines avant la date fixée de l'accouchement probable et d'une manière ininterrompue.

Si les deux parents travaillent c'est la mère qui a le droit de transférer au père une partie déterminée et ininterrompue de son « congé de maternité » toujours après l'accouchement et depuis que la mère s'en a profité ou de forme simultanée pendant le même temps.

Le montant du salaire pendant cette période de temps sera l'équivalent de 100% de la base régulatrice.

- **Le temps pour l'allaitement:**

Jusqu'à ce que le bébé aura neuf mois, la mère a le droit à une réduction de 1 heure de sa journée de travail. Les absences légales – une heure pendant la journée ou deux demie-heures. L'accumulation horaire est tout à fait légale, de toute façon, la mère devra toujours aviser 15 jours avant.

- **Congé (disponibilité, inactivité):**

La mère qui travaille a le droit de jouir d'une période de congé par convenance personnelle sans salaire pour s'occuper de son enfant jusqu'à l'âge de trois années. Pendant la première année la réserve du même poste de travail est réservée tandis que pendant les deux années suivantes on lui réserve un poste de travail du même groupe professionnel ou catégorie.

Toute cette période de congé par convenance personnelle est calculable aux effets de la retraite.

- **Réduction de la journée:**

La mère ou le père ont le droit à une réduction de la journée pour protéger et surveiller son enfant de moins de huit ans. La réduction peut comprendre une huitième ou la moitié de la journée. La réduction du salaire sera proportionnelle. Pour le calcul des jours pour la retraite, etc., on calcule comme si c'était la journée complète, bien que la base pour la cote sera celle qui corresponde au salaire qu'on touche.



Questions fréquentes
ou doutes

6



6

Questions fréquentes ou doutes

Comment peux-tu savoir si elle/il a assez avec mon lait?

Après avoir donné de téter à ton bébé tu ne vois pas quelle quantité a pris l'enfant. Mais la plupart des mères ont le lait suffisant pour les nourrir.

Le personnel sanitaire dans les contrôles de pédiatrie évalue si le bébé se développe d'une forme normale et tu leur diras si ton enfant est content, si elle/il fait pis et caca liquide/jaunâtre quelques fois par jour.

Pas besoin de le peser avant les 8 jours de vie puisque non tous augmentent de poids et seulement un souci faux contribue à t'entraîner. Toi, tu dois suivre les conseils de ton pédiatre ou infirmier/ère de pédiatrie et oublier les conseils qui peuvent te donner les gens avec de bonnes intentions, mais non plus toujours estimés.

La grandeur des poitrines, influe-t-elle sur la quantité de lait?

Chaque femme est capable d'allaiter son enfant sauf quand il y a des maladies concrètes que ton gynécologue ou ton pédiatre connaissent. Il faut que tu décides à te préparer psychologiquement pendant l'étape de la grossesse. La grandeur des poitrines ne conditionne pas la quantité de lait qu'elles peuvent « fabriquer » mais oui, la grasse accumulée ne produit pas de lait.

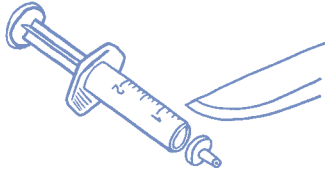
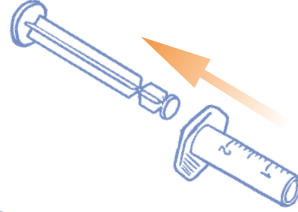
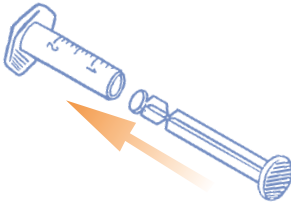
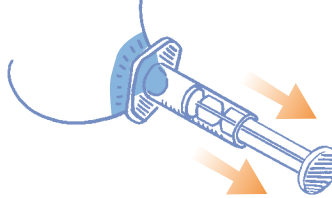
Pour cela, les femmes qui ont les poitrines petites ont été y sont capables d'allaiter y élever son bébé exclusivement avec l'allaitement naturel.

Grandeur et forme des bouts

Toutes les femmes sont formées pour allaiter leurs enfants – filles et fils. Aussi les femmes qui ont les bouts plats ou invertis parce que la succion se réalise en faisant « une ventouse », bien sûre, tu auras besoin de pratiquer pas une seule fois et il te faudra de patience pour que tu apprennes.

Quelques trucs:

- Avant d'allaiter, stimule les bouts en les frictionnant avec l'index et le pouce pendant quelques minutes. Tu peux aussi t'appliquer un bain froid.
- Aussi tu peux utiliser des blasons protecteurs pendant une demie-heure avant chaque prise; ces protecteurs s'appellent aussi porte-bouts, coupe lactée, ventouses lactées, petites casseroles mammaires,... Tu ne dois pas les confondre avec les protecteurs-bouts.
- Avant de prendre ton bébé, mets la main en forme de « C » et tire l'auréole en arrière pour que le bout sorte. Tu peux répéter cette stimulation quelques fois par jour.
- Tu peux aussi extraire le bout en utilisant une seringue de 10 ml., plastique (sans aiguille). Coupe tout son bec ou l'embouchure de la seringue et change le piston de côté. De cette façon tu pourras appuyer sur ton bout la partie douce et large de la seringue en te faisant une succion avec le piston. Tu dois supporter 30-40 secondes et puis répéter cela quelques fois par jour. C'est quelque chose très simple, bon marché et qui donne des résultats excellents.

1 couper**2 extraire le piston****3 introduire le piston par la partie coupée****4 appliquer au bout du sein**

- Dernièrement ont tiré au marché un nouveau dispositif pour stimuler l'extraction du bout.

Manque de lait

Le long de l'allaitement il peut y avoir des périodes transitoires de temps quand tu produis moins de lait dont le bébé a besoin. Tu le sauras parce que l'enfant voudras téter avec plus de fréquence.

Sont des étapes qui coïncident avec la croissance du bébé ou avec les jours quand tu es plus affairée, nerveuse ou avec la menstruation,... Repose toi, relâche-toi, prends plus de liquides et place le bébé plusieurs fois à la poitrine. Ne recours pas au lait artificiel, car bien que le bébé l'acceptera tu terminerais par aggraver le problème.

La solution tu la trouveras dans le suivant: tu dois offrir la poitrine au bébé avec plus de fréquence au cours de quelques jours et tu pourras résoudre ce problème.

7

EN RÉSUMÉ

- L'alimentation naturelle du nouveau-né c'est l'allaitement maternel. Sans doute c'est l'unique et le meilleur aliment pendant les six premiers mois de sa vie et aussi le lait doit être un complément aux autres aliments pendant les premières années.
- La poitrine fonctionne à demande, plus de fois que tu l'offres à ton enfant, plus de lait tu produiras.
- C'est mieux que tu commences à allaiter le bébé juste deux heures après l'accouchement et le plus prompt possible après la césarienne.
- Donne-lui de téter chaque fois que le bébé te le demande, sans d'horaires rigides mais il faut que le bébé fasse 7-8 prises par jour pendant les premières semaines sans que son repos nocturne soit interrompu.
- Laisse ton bébé à la poitrine tout le temps dont elle/il a besoin.
- Le bébé a besoin seulement de ton lait, du lait de sa mère pendant les premiers six mois; pas d'eau, des jus ni d'infusion.
- Ne lui donne pas de tétines, de bibérons, le bébé n'a pas besoin d'eux et ils pourront l'affecter.
- Ta poitrine n'a pas besoin d'une hygiène spéciale, ça suffit la douche quotidienne.

N'OUBLIE PAS :

TU DOIS SUIVRE TOUJOURS LES CONSEILS DE TON PEDIATRE, CEUX DE TA MATRONE ET DE TON INFIRMIER/ERE.

8

BIBLIOGRAPHIE

1. Pericas Bosch. Promoción de la lactancia materna y supervisión de la alimentación el primer año. En: manual de Prevención en Atención Primaria. Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (PAPPS).
2. Unicef/who. Innocenti Declaration. Florence, 1990.
3. <http://www.unicef.org/programme/breastfeeding/innocenti.htm>
4. Soriano Faura FJ, et al. Prevención en la infancia y la adolescencia. Aten Primaria 2003; 32(Supl 2):143-58.
5. López Luque P, et al. La lactancia natural o materna: conceptos básicos y trascendencia actual. Medicina General 2000; 23:360-69.
6. González C. Mi niño no me come. Consejos para prevenir y resolver el problema. Ed. Temas de hoy, 2004.
7. OMS. Pruebas científicas de los diez pasos hacia una feliz lactancia natural. WHO/CHO/98.9 Ginebra, 1998.
8. Lawrence RA. Lactancia Materna. Ed. Mosby. Madrid, 1996, 4ª ed.
9. Guía de promoción de la lactancia para actividades docentes. Ed. 2003. <http://www.lacmat.org.ar/Guiadocentes.pdf>
10. Claves para una lactancia materna exitosa. Información y apoyo a la lactancia materna. ALBA LACTANCIA MATERNA. <http://www.albalactanciamaterna.org/>
11. Amamantar: el mejor comienzo. Servicio Murciano de Salud. Dirección General de Salud Pública. Consejería de Sanidad y Consumo.
12. Amamantar: una elección, un deseo. Instituto de Salud Pública de la Comunidad de Madrid.
13. Ramos Sainz M^aL. La lactancia materna un reto personal. Edita: Consejería de Sanidad y Servicios Sociales del Gobierno de Cantabria.
14. Guía de Lactancia Materna. Servicio de Promoción de la Salud. Conselleria de Salut i Consum.
15. Consejos para la Lactancia Materna. Ed: Consejería de Sanidad. Junta de Comunidades de Castilla-La Mancha.

16. Lecumberri Esparza L, Jiménez Gámez T. La lactancia materna el mejor comienzo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
17. Alba lactancia materna, Lactaria, Amagintza. Claves para compaginar lactancia materna y trabajo. AMAGINTZA: GRUPO DE APOYO Lactancia y Maternidad. Departamento de Salud. Gobierno de Navarra.
18. Recomendaciones para la lactancia materna. ¡tómalo a pecho! Dirección General de Salud Pública. Servicio Canario de Salud.
19. Lactancia materna: guía para madres. Consejería de Salud y Servicios Sanitarios. Gobierno del Principado de Asturias.
20. Trabajar y amamantar es posible. www.lactanciamaternacastillayleon.org
21. Breve guía para una lactancia exitosa.
<http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia-guia.htm>
22. <http://mundolactancia.iespana.es/mundolactancia/guia.htm>
23. La lactancia materna: fundamental alimento, lactogénesis, galactopoyesis. <http://www.cnpes.sld.cu/lactancia.htm>
24. <http://mimatrona.com/lactancia.html>
25. Guía para docentes sobre lactancia materna. Ed. 2003. Fundación LACMAT. <http://www.lacmat.org.ar>
26. <http://www.fmed.uba.ar/mspba/guiadoc/guiadoc.htm>
27. Vas a ser madre. Departamento de Sanidad. Administración de la Comunidad Autónoma del País Vasco.
28. Guía de Práctica Clínica Basada en la Evidencia para el Manejo de la Lactancia Materna desde el Embarazo hasta el Segundo año de Vida. Pediatría Atención Primaria Área 09- Hospital Dr. Peset Valencia.
29. Plan Integral para la conciliación de la vida personal y laboral en la Administración. <http://www.map.es/index.html>
30. Estatuto de los trabajadores. Ley 8/1980 y normas modificadoras.
<http://www.mtas.es/publica/estatuto06/estatuto.htm>

9

DES DIRECTIONS DANS INTERNET AVEC INFORMATION, DES DIRECTIONS ET DES GROUPES UTILES D'APPUI POUR L'ALLAITEMENT MATERNEL

Ensuite nous exposons, une série de directions en espagnol où on peut trouver des réponses aux questions très fréquentes entre les mères qui donnent la poitrine, les forums, les groupes d'appui et de téléphones ou de directions où peuvent être réalisées des consultations sur tous ces doutes ou des inquiétudes.

Gouvernement de La Rioja. Service de la Roja de la Santé (SERIS)
www.riojasalud.es/ficheros/lactancia.pdf
materno.infantil@larioja.org

Alhalda: Groupe d'appui à l'allaitement maternel de la La Rioja.
 Teléfono: 941 58 19 02 y 651 19 67 34.
www.alhalda.es
alhalda@gmail.com

1. Association Espagnole de Pédiatrie: Comité d'allaitement maternel.

www.aeped.es/lac-mat

2. UNICEF

www.unicef.org/french/ffl/04/1.htm

3. Ligue du lait internationale: asociación sans intention de lucre d'appui à l'allaitement maternel.

www.lalecheleague.org

4. Organisation mondiale de la Santé: guide d'allaitement maternel

www.who.int/entity/nutrition/publications/gs_infant_feeding_text_fre.pdf

5. Organisation Panaméricaine de la Santé

www.paho.org/default_spa.htm

6. La page de groupes qui travaillent autour du monde pour réduire la morbi-mortalité infanto-juvénile.

www.ibfan.org/site2005/Pages/index2.php?iui=3&cat_id=&art_id=&articulo_id=&goto_news=&search=

7. Groupe d'appui dénommé une "voie lactée", avec directions de groupes d'appui.
www.vialactea.org

8. Association Aragonaise d'Appui à l'allaitement Maternel .
www.lactaria.org

9. Alba - allaitement maternel: une association, sans intention de lucre (Barcelone), pour proportionner information et appui à ces mères qui veulent allaiter ses enfants.
www.albalactanciamaterna.org

10. Groupe d'appui à l'allaitement maternel.
www.iespana.es/grupolactanciamaterna

11. Association pro allaitement maternel d'Asturie
www.amamantarasturias.org

12. Atelier de comment allaiter.
www.amamanta.es

13. Page de la consultation sur la compatibilité de médicaments et de l'allaitement maternel.
www.e-lactancia.org/espanol/inicio.asp

14. Page des recommandations pour donner de téter et autres sur le traitement aux enfants.
www.dardemamar.com

15. Page de l'Association de matrones de Valence
www.matronas-cv.org

16. Fondation argentine d'encouragement et d'appui à l'allaitement maternel.
www.lacmat.org.ar

17. Page du Collège de Pédiatres de l'État de Sonore, fondé en 1957 comme " Société de Pédiatrie de Sonore".
www.copeson.org.mx/lactancia/lactanca.htm

notes

notes

notes

notes

L'allaitement maternel:

Information sur l'allaitement

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



*Si après avoir lu ce guide tu as de doutes ou de suggestions,
tu pourras les envoyer au courrier électronique:
materno.infantil@larioja.org*