

Directions et des groupes utiles d'appui pour l'allaitement maternel.

Groupe d'entraide pour l'allaitement maternel
« Initiative Ami des Enfants »

Téléphone: 651 19 67 34

Courrier électronique: alhalda@gmail.com

www.alhalda.es

UNICEF.

www.unicef.org

AEP Association Espagnol de Pédiatrie.

www.aeped.es/lac-mat

La Ligue du Lait international.

www.lalecheleague.org

Une page du groupe d'appui dénommé une "voie lactée"

www.vialactea.org

Alba - l'allaitement maternel.

www.albalactanciamaterna.org

Groupe d'appui à l'allaitement maternel.

www.iespana.es/grupolactanciamaterna

Atelier de comment allaiter.

www.amamanta.es

Page de la consultation sur la compatibilité de médicaments et l'allaitement maternel.

www.e-lactancia.org/espanol/inicio.asp

L'allaitement maternel pendant la journée de travail de la mère.

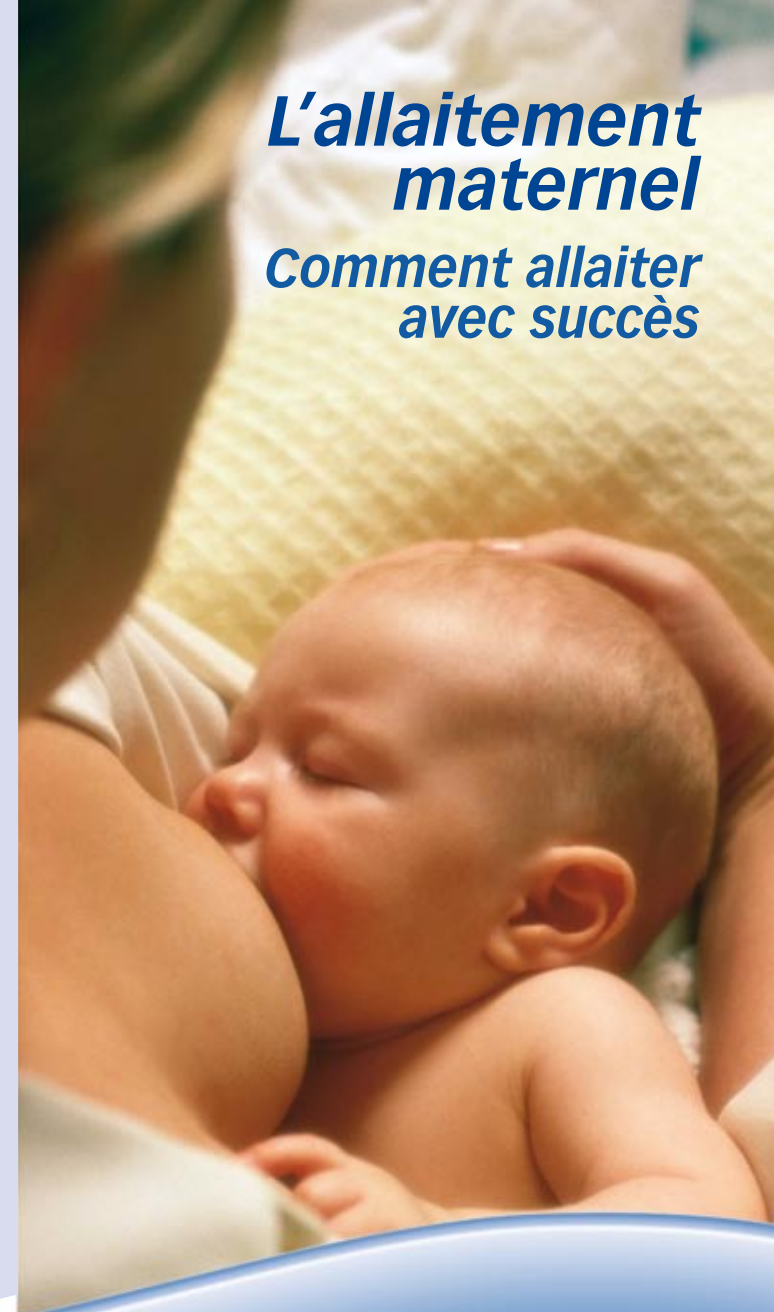
www.4woman.gov/breastfeeding/index.cfm?page=home

En résumé

- L'allaitement maternel est l'alimentation naturelle et affective des nouveau-nés. Il est bien éprouvé que c'est le meilleur aliment pendant les six premiers mois de vie et par suite, comme complément à d'autres aliments.
- La poitrine fonctionne à demande: plus de fois que tu la donnes à ton enfant, plus de lait tu produiras.
- Il est recommandé commencer à donner de téter aux premières heures après l'accouchement et le plus prompt possible après la césarienne.
- Donne-lui de téter chaque fois qu'il te le demande, sans des horaires rigides; mais pendant les premières semaines il faudra que ton bébé tète au moins 7-8 fois par jour, en le laissant toujours reposer pendant la nuit.
- Laisse que ton bébé reste à la poitrine tout le temps dont il aie besoin.
- Le bébé jusqu'aux six mois d'âge a besoin seulement du lait de sa mère; pas d'eau, des jus ni des infusions.
- Ne lui donne pas de tétines, de biberons, il n'a pas besoin d'eux et ils pourront le nuire.
- 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 PÉDIATRE OU DE TA MATRONE OU CEUX DE L' INFIRMIÈRE DE PÉDIATRIE.**

L'allaitement maternel

Comment allaiter avec succès



● L'À LAIT MATERNEL: SEULEMENT DES AVANTAGES

L'allaitement maternel c'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 le plus convenable pour les premiers six mois de vie, il est gratuit et se sert chaud, hygiénique et sur le point d'être consommé. Après avoir offert la poitrine à ton bébé non seulement tu le nourris, tu lui offres aussi une consolation, une sûreté, une chaleur et une affection nécessaire pour son développement intégral.



● Comment allaiter avec succès

C'est recommandé mettre à la poitrine le nouveau-né après la naissance, d'une forme expéditive, à pouvoir être au cours de la demie-heure suivante. Il n'est pas recommandé utiliser tétine pendant les premières semaines, au moins jusqu'à ce que l'allaitement se soit convenablement établi.

De la même manière, on ne recommande pas de donner à l'enfant des biberons de sérum, d'eau, de lait... puisque le bébé nourri à la poitrine n'a pas besoin d'apport supplémentaire et ça contribuerait seulement à le "confondre".

C'est fondamental que le bout du sein et l'aréole mammaire soient à l'intérieur de la bouche du bébé, puisqu'une technique correcte évitera qu'il(elle) te fasse mal durant la succion et que des crevasses te ressemblent.

Le succès et la satisfaction postérieure dépendent en grande partie du fait de ce que la position après avoir placé le bébé à la poitrine soit correcte. Avant tout tu dois être confortable

et le bébé doit être le plus près possible de toi, tu dois suivre cette règle: "un nombril avec nombril".

C'est très important dans cette période d'allaitement que tu t'oublies de l'horloge et que tu allaites le bébé chaque fois qu'il(elle) te le demande. Surtout que tu le fasses au commencement, donc quelques bébés ont besoin de téter chaque heure et demie ou bien deux heures. Si tu lui donnes la poitrine et le bébé l'accepte, ça veut dire qu'il(elle) a besoin de cela.

Tu dois permettre que le bébé tète jusqu'à ce qu'il aura resté satisfait, ne lui retire pas la poitrine, puisque le bébé sait quand il est déjà rassasié, sois attentive.

● Soins de la mère

L'allaitement ne suppose pas d'hygiène spéciale. La douche quotidienne est suffisante, avec d' eau et le savon que tu utilises d'habitude.

Les bouts du sein doivent se maintenir les plus secs possible. Pour prévenir les crevasses et pour « fermer » même celles qui ont déjà apparues, il est recommandé, après avoir donné de téter à ton bébé, que tu tires quelques gouttes de lait et puis tu les étends sur les bouts et l'aréole mammaire.

Il n'y a pas de raisons qui justifient la sentence dont la mère doit "manger pour deux". Ton régime doit être varié et sain en contenant du lait et ses dérivés et tu dois boire des liquides en abondance. Soigne-toi et prête attention ce que tu vas manger et boire.

TOUT CE QUI EST TOXIQUE arrive au lait maternel et c'est pourquoi TON BÉBÉ PREND AUSSI LES PRODUITS TOXIQUES (comprimés, cocaïne, alcool, nicotine...) **NE PRENDS PAS DE**



TOXIQUES et demande toujours le conseil de ta matrone ou de ton pédiatre.

Comment peux-tu savoir si mon bébé a assez avec mon lait?

Al dar de mamar no se ve qué cantidad de leche toma el niño. Pero la inmensa mayoría de las madres tienen la leche suficiente para criar a su hijo.

Grandeur et forme des bouts du sein

Todas las mujeres están capacitadas para amamantar a sus hijos. También pueden aquellas mujeres que tienen los pezones planos o invertidos porque la succión se realiza haciendo "ventosa", aunque sí es cierto que necesitarás más práctica y paciencia para que aprendáis los dos.



● Tournée au travail: Comment continuer d'allaiter

Le retour au travail est parfaitement compatible, bien que la mère continue de donner la poitrine à son enfant. Avancer l'introduction de la nourriture complémentaire (des fruits, des légumes...) et le faire se rencontrer avec les heures quand la mère travaille, c'est une possibilité. Le reste du temps quand la mère est avec le bébé, ainsi que les jours libres, elle pourra parfaitement continuer avec l'allaitement maternel.

Si cela n'est pas possible, ne t'afflige pas, il existe l'option de l'extraction de lait de la mère et puis le donner à l'enfant quand la mère n'est pas avec le bébé.