

Allaiter – pour bien démarrer dans la vie



mamamap.ch



Burgerstein Grosseesse & Allaitement

Prévoyance pour deux.

Burgerstein Grosseesse & Allaitement couvre les besoins accrus en micronutriments des mères pendant la grossesse et l'allaitement, en contribuant au bon développement de l'enfant.

Ça fait du bien.
Burgerstein Vitamines

*En vente dans votre pharmacie ou droguerie –
Le conseil santé dont vous avez besoin.*



Avec Quatrefolic®

Chère lectrice,

Vous attendez un enfant ou venez d'accoucher. La grossesse, l'accouchement et l'allaitement sont des étapes totalement nouvelles dans votre vie. Il est donc naturel que vous souhaitiez en savoir plus sur ces moments privilégiés pendant lesquels vous allez vivre intensément votre rôle de femme.

Cette brochure a été élaborée par Promotion allaitement maternel Suisse en collaboration avec les organisations qui y sont représentées. Elle vous informe et vous rappelle que l'allaitement est un geste tout à fait naturel. Votre corps s'y prépare d'ailleurs de lui-même.

S'il est facile d'apprendre à allaiter, il faut savoir que de petits détails peuvent perturber l'allaitement. Nous avons résumé pour vous, dans cette brochure, les éléments essentiels à connaître au sujet de l'allaitement. En annexe, vous trouverez quelques adresses utiles.

Par l'allaitement, vous procurez à votre enfant nourriture, chaleur, quiétude, bien-être, protection et sécurité. Vous lui donnez tout simplement le meilleur départ possible dans la vie.

De nombreux conseils utiles régulièrement mis à jour se trouvent sur le site internet de Promotion allaitement maternel Suisse: www.allaiter.ch > Questions fréquemment posées.



Promotion allaitement maternel Suisse

Sommaire

- 4** [Pourquoi allaiter?](#)
- 6** [Votre corps se prépare](#)
- 7** [Préparation à l'allaitement durant la grossesse](#)
- 8** [Les premières heures](#)
- 8** [Les premiers jours](#)
- 12** [Positions d'allaitement](#)
- 16** [Les premières semaines](#)
- 18** [Mon enfant reçoit-il assez de lait?](#)
- 18** [Les pleurs: le langage de bébé](#)
- 20** [Les modifications de votre corps](#)
- 22** [Sortir et s'absenter](#)
- 22** [Allaitement et activité professionnelle](#)
- 24** [Massage du sein](#)
- 25** [Difficultés d'allaitement](#)
- 28** [Enfants ayant des besoins particuliers](#)
- 30** [Sur le chemin de la petite enfance](#)
- 31** [L'introduction des aliments](#)
- 32** [Si vous n'allaites pas](#)
- 34** [Aide et soutien](#)
- 36** [Promotion allaitement maternel Suisse](#)
- 37** [Nouveaux horizons](#)
- 39** [Merci beaucoup](#)

Pourquoi allaiter?

Beaucoup de mères sont conscientes aujourd'hui du fait qu'un allaitement complet de leur enfant pendant les quatre à six premiers mois de sa vie est la meilleure nourriture qui soit. Le lait maternel est sain et pratique; il est disponible partout et à tout moment, toujours à la bonne température et dans la bonne composition. Le lait maternel se modifie en fonction des besoins du nourrisson, du début à la fin d'une tétée (lait de début et lait de fin de tétée) ainsi que durant la croissance de l'enfant. Le lait maternel se compose à 88% d'eau et comprend des protéines, des graisses, des hydrates de carbone, des minéraux, des vitamines et du fer. Il fournit à l'enfant les substances immunitaires et les anticorps de la mère et le protège ainsi des maladies. Le colostrum (le lait maternel des premiers jours après la naissance) est plus riche en anticorps et de ce fait particulièrement important pour votre bébé.

L'allaitement renforce les liens affectifs entre la mère et l'enfant; le bébé reçoit tendresse, affection et chaleur. L'allaitement favorise le bon développement de la musculature faciale et buccale, ainsi que celle de la mâchoire.

Les enfants qui sont allaités ont un risque moindre de surpoids. L'allaitement réduit également les risques de maladies circulatoires et d'hypertension.

Allaiter offre aussi des avantages pour la mère. Les hormones de lactation favorisent l'involution de l'utérus, réduisant du même coup les risques d'hémorragie après la naissance. Allaiter retarde le plus souvent le retour des règles. Allaiter réduit, en outre, le risque de développer plus tard un cancer du sein.

Enfin, l'allaitement contribue à soulager le porte-monnaie et l'environnement.



Votre corps se prépare

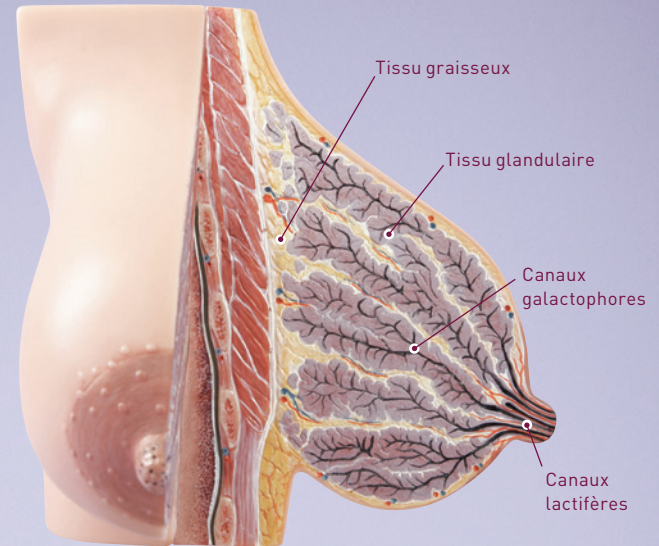
Votre corps se prépare à l'allaitement tout au long de la grossesse: vos seins changent, ils deviennent plus gros, plus lourds et souvent aussi plus sensibles. Les aréoles prennent une couleur plus foncée. La glande mammaire se développe, repoussant une partie du tissu adipeux.

Le réflexe d'éjection du lait maternel

La lactation et la succion par l'enfant sont intimement liées. La stimulation de contact du mamelon est transmise par le système nerveux au cerveau de la mère et y provoque la sécrétion de l'hormone de lactation (prolactine) et de l'hormone d'éjection du lait (ocytocine).

L'hormone de lactation active les cellules lactogènes des seins; elle peut déclencher des sentiments agréables et aide à renforcer la relation entre la mère et l'enfant. La lactation dépend de la demande de l'enfant.

L'hormone d'éjection du lait a une double fonction: peu de temps après le début de la succion, le corps produit cette hormone, ce qui déclenche le réflexe d'éjection du lait. Après la naissance, cette hormone favorise l'involution de l'utérus, d'où les tranchées (contractions de l'utérus) souvent ressenties par la mère durant les premiers jours d'allaitement.



La première goutte de lait

Préparation à l'allaitement durant la grossesse

Les seins et les mamelons n'ont besoin d'aucune préparation externe à l'allaitement. Toutefois, pour éviter les douleurs des mamelons, il est par la suite très important d'allaiter correctement. Vous pouvez laver vos seins avec de l'eau et du savon pendant la grossesse. Si vous aimez vous mettre de la crème, évitez d'en mettre sur les mamelons et les aréoles. Choisissez une crème qui vous convient, mais la prudence est recommandée si elle contient des rétinoïdes ou de l'acide salicylique. Ces composantes se trouvent toutefois exclusivement dans les crèmes utilisées pour le traitement de l'acné. Libre à vous de porter ou non un soutien-gorge. Si vous en portez un, celui-ci doit avoir la bonne taille.

Hôpitaux et maternités qui vous apporteront un soutien optimal lors de l'allaitement:

L'allaitement est un processus naturel, mais il suffit souvent de peu de choses pour le perturber. C'est pour cette raison qu'il est important, lorsque vous choisissez le lieu où vous souhaitez accoucher, de veiller non seulement aux critères liés à l'accouchement, mais aussi au fait que vous recevrez ensuite un réel soutien pour bien commencer l'allaitement. Les hôpitaux et les maternités qui font preuve d'un engagement pour l'allaitement maternel peuvent recevoir de l'UNICEF et de l'OMS, s'ils le demandent, la distinction «Hôpital Ami des Bébé» («Baby-Friendly Hospital»).

Ces établissements s'engagent à respecter les dix conditions nécessaires au succès de l'allaitement maternel et recommandées par l'Initiative Hôpitaux Amis des Bébé (IHAB), à savoir:

- Les mères sont déjà préparées à l'allaitement pendant la grossesse.
- Le nouveau-né est posé sur le ventre de sa mère juste après la naissance et peut y rester pendant une à deux heures. Durant cette période, la mère peut allaiter pour la première fois.
- Le système du rooming-in est assuré, c'est-à-dire que la mère et son enfant peuvent rester ensemble 24 heures sur 24.
- On renonce à donner systématiquement des tisanes, de l'eau ou des aliments artificiels.
- Les sucettes et les biberons sont utilisés le moins possible et la publicité pour les substituts au lait maternel n'est pas autorisée.
- L'allaitement est adapté au rythme de l'enfant.
- On explique à la mère comment extraire le lait maternel, au cas où elle serait momentanément séparée de son enfant.
- Les parents sont informés des lieux où ils peuvent s'adresser en cas de questions ou de problèmes, même après la sortie de l'hôpital.
- L'ensemble du personnel qui participe aux soins de la mère et de l'enfant reçoit des directives écrites pour promouvoir l'allaitement.
- Le personnel est spécialement formé afin de pouvoir appliquer ces directives.

Les premières heures

Les premières heures qui suivent la naissance sont un moment privilégié au cours duquel se créent les liens affectifs entre la mère et son enfant: ils se découvrent mutuellement. Cette phase est nommée «bonding». Immédiatement après la naissance, votre nouveau-né est posé sur votre torse ou alors vous l'accueillez et vous le prenez sur vous. Vous appréciez ce contact avec votre enfant, si possible en présence de votre partenaire. Vous observez et caressez votre bébé. Laissez-lui le temps de chercher et de trouver lui-même votre sein. Pour cela, couchez-vous sur le dos, puis placez votre enfant nu sur vous, son ventre sur le vôtre (skin to skin). Avec cet allaitement intuitif, vous stimulez les réflexes naturels de frouissement du nouveau-né. Attendez et ayez confiance dans les capacités de votre nouveau-né à allaiter. Les éventuels examens nécessaires pour votre enfant peuvent également être effectués lorsqu'il est couché sur votre ventre. De même, l'enfant peut y rester si une blessure périnéale devait être suturée. Votre enfant pourra être mesuré et pesé plus tard: en effet, durant ces une à deux heures, sa taille et son poids ne varieront pas.

Après une césarienne, votre enfant peut, s'il va bien, également être posé sur votre torse, dès que vous êtes en mesure de l'accueillir. Jusque-là, il se trouvera aussi très bien dans les bras de votre partenaire et vous pourrez ainsi entrer en contact avec lui.

Les premiers jours

Les premiers jours sont, pour vous et votre enfant, l'occasion d'apprendre à mieux vous connaître et de vous exercer ensemble à l'allaitement. Plus vous serez ensemble et mieux vous y parviendrez – jour et nuit.

Ce qui est important pendant les premiers jours:

- Si vous gardez votre enfant le plus possible auprès de vous, vous apprendrez très rapidement à comprendre ce qu'il veut vous dire.
- Votre enfant devrait être allaité aussi souvent qu'il le souhaite.
- Lorsque vous mettez votre enfant au sein, laissez d'abord le mamelon effleurer sa lèvre inférieure, puis attendez qu'il ouvre grand sa bouche et tirez-le au sein.
- Pendant la tétée, tenez votre enfant près de votre corps et assurez-vous qu'il prend correctement le sein.
- Changez de côté après environ 15 à 20 minutes de tétée à l'un des seins.
- Familiarisez-vous avec les différentes positions d'allaitement (voir pages 12 à 15).
- Privilégiez l'allaitement exclusif au sein et évitez si possible les sucettes, les biberons ou les tétines artificielles: ainsi, votre enfant apprendra bien son comportement de succion.
- Le contact peau-à-peau favorise l'allaitement et la relation affective avec votre enfant.
- Laissez le plus souvent possible vos mamelons à l'air.



Premiers signes de faim:

- mouvements de succion et de recherche
- bruits de succion
- la main qui se dirige vers la bouche
- légers gazouillis ou petits gémissements

Les pleurs peuvent être un signe tardif de faim.

Allaiter en fonction des besoins du bébé

Après la première tétée, vous et votre nourrisson pouvez vous reposer. Afin de stimuler la lactation, il vous faudra remettre votre enfant au sein au plus tard au bout de six heures. Vous devrez peut-être le réveiller. À la longue, votre enfant vous fera connaître ses besoins et sera allaité à la demande. La production du lait est ainsi stimulée et la quantité de lait déterminée par son envie de téter. Pendant les premiers jours et aussi plus tard, votre bébé peut demander à être allaité 8 à 12 fois par 24 heures. Pendant qu'il dort, prenez du temps pour vous et reposez-vous. Les nouveaux ont leur propre rythme de veille et de sommeil.

Si de nuit vous allaitez sous une lumière tamisée, et si vous lui parlez peu et à voix basse, votre enfant apprendra à mieux distinguer le jour et la nuit.

Chaque enfant a son propre caractère et également sa propre façon de téter. Certains ne peuvent pas attendre et engloutissent le lait, alors que d'autres sont de vrais gourmets et apprécient chaque gorgée. Quant à certains bébés, ils semblent même parfois oublier qu'ils doivent téter!

La formation du lait durant les premiers jours

Dans les derniers mois de la grossesse déjà ainsi que dans les jours suivant l'accouchement, vos seins produisent du lait maternel. Ce premier lait (le colostrum) est particulièrement important pour votre bébé, car il est riche en anticorps, protéines et minéraux. La quantité produite augmente chaque jour. À partir du troisième ou quatrième jour, la production de lait augmente fortement. Ce processus s'accompagne d'un gonflement des seins souvent ressenti comme désagréable et douloureux par la mère. La meilleure mesure de prévention de ces douleurs est de commencer l'allaitement très tôt, d'allaiter souvent et suffisamment longtemps.

Premières mesures à prendre lors d'un fort gonflement des seins:

- Allaiter le plus souvent possible.
- Vous pouvez masser légèrement vos seins avant d'allaiter (voir page 24).
- Si, en raison du gonflement de vos seins, votre bébé a du mal à saisir le mamelon, extrayez un peu de lait jusqu'à ce que la partie de l'aréole qu'il doit saisir soit assouplie.
- Après l'allaitement, des enveloppements froids soulagent.



Positions d'allaitement

Un lieu agréable invite à l'allaitement

Pour que l'allaitement vous réussisse bien, il est important de positionner votre bébé correctement au sein dès le début. La sage-femme et le personnel soignant vous y soutiendront.

Dès que vous reconnaissez les premiers signes de faim chez votre enfant, disposez un verre d'eau ou de thé non sucré à portée de main et installez-vous confortablement. Calez éventuellement votre dos avec un coussin. Au début, il peut être une aide d'allaiter torse nu; couvrez alors vos épaules pour ne pas avoir froid. Prenez votre nouveau-né sur vous et parlez-lui, puis amenez-le dans la position d'allaitement souhaitée, son ventre tout près du vôtre, son oreille, son épaule et sa hanche bien alignées. Soulevez légèrement votre sein de la main libre pour présenter le mamelon à la hauteur du nez de votre enfant. S'il détourne la tête, effleurez sa joue avec le mamelon et attendez un instant. Ce geste stimule le réflexe de recherche, et votre enfant tournera sa tête vers le sein qui l'a effleuré.

Touchez alors légèrement ses lèvres avec le mamelon pour déclencher le réflexe d'ouverture de la bouche. Une fois celle-ci bien ouverte, rapprochez vite votre enfant afin qu'il puisse saisir le mamelon et une bonne partie de l'aréole de la bouche – et il

commencera à téter. Les lèvres doivent être retroussées vers l'extérieur. Assurez-vous encore que votre enfant soit toujours bien près de vous.

Voici comment reconnaître si votre enfant tète bien:

- Observez votre bébé: sa bouche est bien ouverte, ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur, son nez et son menton touchent le sein. Vous pouvez l'entendre avaler ou observer les déglutitions.
- Votre enfant se détend, ses poings s'ouvrent lentement.
- Une succion efficace est agréable et ne fait pas mal. Des douleurs peuvent survenir au début de la tétée, mais elles se calment rapidement. Chez certaines femmes, le déclenchement du réflexe d'éjection du lait provoque des douleurs qui ressemblent à des lancées ou des picotements. Si les douleurs persistent pendant toute la tétée, cela signifie que quelque chose ne va pas. Le plus souvent, c'est le positionnement au sein qui n'est pas correct.
- Au cours des trois à cinq premiers jours, des contractions de l'utérus (tranchées) et des pertes vaginales importantes durant l'allaitement sont le signe d'une succion efficace.



Regarde ce que j'ai de bon pour toi!



Avec la bouche grande ouverte et des va-et-vient de la tête, l'enfant cherche le mamelon. C'est alors que vous guidez le bébé vers le sein.



Les poings du bébé se détendent lentement.

Pour le début, vous devriez vous familiariser avec les trois positions d'allaitement suivantes:

- La position berceuse est la position d'allaitement la plus courante. Elle est simple et peut être utilisée presque partout. En mettant un coussin sous votre bras pour le soutenir, vous pouvez allaiter en étant bien détendue.
- La position latérale ou face à face est surtout adaptée, au début, aux enfants qui sont très agités. De la main, d'un geste bref et précis, la tête de l'enfant se laisse guider facilement et de façon ciblée vers le sein au moment exact où il ouvre bien grand sa bouche. Cette position aide à bien vider le tissu glandulaire allant jusqu'à l'aisselle (voir page 26, engorgement).
- La position couchée convient particulièrement lorsque vous avez besoin de repos, après une césarienne ou une blessure périnéale, ou bien alors au cours de la nuit. Peut-être même que votre enfant s'endormira.

Afin de prévenir des irritations de mamelon, vous pouvez, après la tétée, laisser sécher à l'air la dernière goutte de lait sur votre mamelon.

Pour changer de côté ou si la succion vous fait mal, interrompez délicatement le vide d'air à l'aide d'un doigt et remettez votre enfant au sein. Vérifiez à nouveau sa position et assurez-vous qu'il a pris une partie suffisante de l'aréole.



Position berceuse



Position latérale



Position couchée

Les premières semaines

Les besoins de la mère

Les premières semaines sont pour vous une période d'adaptation. Pour éviter le stress, vos attentes doivent être réalistes. La cadence d'allaitement se réglera petit à petit, chaque enfant développant son propre rythme. Il convient d'allaiter selon besoins; selon les besoins de l'enfant, mais aussi selon vos besoins. Si, par exemple, vos seins vous font mal parce que vous avez trop de lait, encouragez votre enfant à boire. Le plus souvent, il se mettra volontiers à téter.

Cette nouvelle vie avec votre nouveau-né est un grand bouleversement. Vous vivez des hauts et des bas sur le plan émotionnel. Environ 15% des mères sont touchées par une dépression post-partum (ou postnatale). N'hésitez pas à chercher du soutien auprès de personnes qualifiées ou de l'association dépression postnatale Suisse (voir pages 34 et 35). Lorsque votre enfant dort, essayez de trouver un peu de temps pour vous détendre, car le stress est préjudiciable à un bon allaitement.

Variez votre nourriture. Vous pouvez essayer ce qui conviendra le mieux à votre enfant et à vous-même. Veillez à boire suffisamment. Préparez-vous, par exemple, un grand verre d'eau ou de thé non sucré à chaque tétée. Un apport suffisant en vitamines et en minéraux est également important: mangez quotidiennement des fruits, des légumes et des salades. Vous trouverez de plus amples informations dans la brochure ou dans le dépliant «Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement» (www.allaiter.ch/boutique).

Peut-être vous est-il possible pendant les premiers temps de vous faire aider par des membres de famille ou des amis afin de soulager votre quotidien. Des cours de gymnastique postnatale ou de massage pour bébés ainsi que des rencontres de groupes d'allaitement peuvent vous aider à nouer de nouveaux contacts. Si vous exercez une activité professionnelle, il serait avantageux de prendre un congé de maternité aussi long que possible; autant votre enfant que vous en jouirez.

La présence de papa

L'idéal est que votre partenaire (ou une personne proche) puisse rester avec vous pendant les deux premières semaines qui suivent votre retour à la maison. Votre proche peut changer le nouveau-né, aller le promener, vous aider en faisant les courses ou en cuisinant. Ces premiers temps sont également importants pour lui afin d'établir une solide relation père-enfant. Ainsi, le père et la mère ont tout le temps de devenir parents. Il se peut que le père éprouve des sentiments contradictoires allant de la fierté à la jalousie. S'il participe dès le début aux soins prodigués à l'enfant et à sa prise en charge, il pourra gagner en assurance.

Vous trouverez plus d'informations dans le dépliant «Relation père-bébé» (www.allaiter.ch/boutique).



Mon enfant reçoit-il assez de lait?

Un nourrisson bien allaité, en bonne santé et qui boit suffisamment n'a besoin d'aucune nourriture supplémentaire au cours des six premiers mois. En été, s'il fait chaud et que votre bébé a soif, il boira moins longtemps, mais plus fréquemment. Ainsi, il reçoit davantage de lait de début de tétée, qui est plus désaltérant.

La quantité bue quotidiennement peut varier. Vous avez peut-être l'impression d'avoir tout à coup trop peu de lait. Du fait que votre enfant a davantage faim, il tète plus fréquemment (à peu près toutes les deux heures) et il stimule ainsi à nouveau la lactation. Le rythme d'allaitement reviendra à la normale après deux jours environ.

Au cours des six premiers mois, le lait maternel contient tout ce dont votre enfant a besoin (exception: vitamine D).

Signes pour une quantité de lait suffisante:

- L'enfant mouille cinq à six couches par jour; pendant les six premières semaines, il a plusieurs selles par jour.
- D'habitude, après les repas, il est content et détendu.
- L'enfant donne une impression de bonne santé; il a une couleur saine, une peau élastique, il est éveillé et dynamique conformément à son âge.

Cela vaut pour les enfants nourris exclusivement au lait maternel.

Les pleurs: le langage de bébé

Les pleurs d'un bébé nous touchent. Réagissez chaque fois que votre enfant pleure, car c'est pour lui la seule manière de vous faire savoir qu'il ne se sent pas bien. Ses pleurs ne signifient pas toujours qu'il a faim; peut-être n'a-t-il besoin que de tendresse, d'attention ou de votre présence.

Voici quelques conseils pour apaiser votre enfant:

- Un contact intense peau à peau aide souvent. Laissez par exemple votre enfant se calmer sur votre torse nu.
- Les bébés aiment la proximité et le mouvement. Un outil de portage est un bon moyen pour y réussir. Alternez avec votre partenaire.
- Rien de tel qu'un massage pour bébé, suivi d'un bain, pour libérer votre enfant de son chagrin.
- Parfois, une chanson douce suffit pour apaiser ses pleurs.
- Si vous ne savez plus que faire ou sentez que vous pourriez vous énerver, couchez votre enfant dans son lit et donnez-vous un instant pour reprendre vos esprits.

Ne craignez point de vous faire aider par des spécialistes (pédiatre, centre de puériculture, numéros d'urgence pour parents; voir pages 34 et 35).

Ne battez ni ne secouez jamais votre bébé, car vous pourriez provoquer chez lui un dangereux syndrome des bébés secoués ou même sa mort.



Les modifications de votre corps

Il faut du temps pour que la paroi abdominale retrouve son état antérieur. Mais le ventre s'aplatit en quelques mois, et vous devriez pouvoir retrouver votre poids normal au cours d'une année. L'allaitement, une alimentation équilibrée, de l'exercice physique et de la gymnastique postnatale vous y aideront.

En outre, la gymnastique postnatale comporte des exercices visant à raffermir les muscles abdominaux et à renforcer le périnée.

Exercices faciles pour le périnée:

- Contractez les muscles du périnée (comme si vous vous reteniez d'uriner ou si vous essayiez de retenir un tampon), maintenez la contraction pendant dix secondes, puis relâchez les muscles (répétez l'exercice environ dix fois, à raison de deux fois par jour).

Exercices faciles pour le ventre:

- Rentrez le ventre, maintenez la contraction, puis relâchez (à répéter une vingtaine de fois).
- Environ six semaines après l'accouchement, vous pouvez faire de légers exercices pour fortifier vos muscles abdominaux en position couchée, les jambes toujours fléchies.

Une activité sportive douce stimule le métabolisme et la circulation sanguine et contribue au bien-être.

Vous pouvez sans hésiter pratiquer une activité sportive pendant la période d'allaitement, à condition de respecter les conseils suivants:

- Commencez par la gymnastique postnatale.
- Faites de longues promenades (au moins 30 minutes par jour).
- Augmentez progressivement la durée de vos promenades.
- Vous pouvez reprendre un entraînement d'endurance environ six à huit semaines après l'accouchement.
- Activités recommandées: vélo, natation, marche rapide, danse.
- Portez un soutien-gorge de sport. Allaiter si possible avant l'activité sportive; il est plus agréable de se mouvoir les seins soulagés.
- Buvez abondamment d'eau ou de thé non sucré.
- Évitez les activités sportives qui sollicitent trop les muscles pectoraux.



Sortir et s'absenter

Si vous voulez sortir, emmenez simplement votre enfant avec vous. Vous avez déjà sur vous sa nourriture prête à l'emploi. Allaiter à l'extérieur sera plus facile si vous portez des vêtements confortables. Cherchez un endroit calme pour allaiter votre enfant et soyez attentive à ses besoins. Évitez par exemple les endroits trop bruyants ou enfumés.

Il est permis d'allaiter partout dans l'espace public. Si vous préférez un endroit protégé, vous trouverez à l'adresse mamamap.ch une application pour smartphone avec des informations relatives aux espaces allaitement publics.



Si vous ressentez parfois le besoin de sortir seule, vous pouvez confier votre enfant à l'un de vos proches. Même si vous absentez plus de deux ou trois heures, votre petit ne doit pas renoncer à son lait maternel habituel. Il vous suffit d'extraire manuellement à l'avance un peu de votre lait et de le récolter dans un récipient stérilisé avec fermeture. Vous pouvez également vous servir d'un tire-lait. Au besoin, ce lait peut être donné à votre enfant à l'aide d'un gobelet ou d'une cuillère (ou au biberon si votre enfant a bien appris à téter). Vous pouvez aussi conserver du lait maternel en portions. Le lait maternel décongelé non consommé ne doit pas être recongelé.

Allaitement et activité professionnelle

Si vous exercez une activité professionnelle, vous avez droit, pendant la première année de votre enfant, à des pauses d'allaitement payées durant les heures de travail. Celles-ci peuvent également être utilisées pour récolter votre lait. Votre employeur doit vous mettre à disposition un endroit où vous n'êtes pas dérangée ainsi qu'une possibilité de garder le lait récolté au frais. Parlez à votre employeur en temps utile. Vous trouvez des check-lists à ce sujet sous www.allaiter.ch > Allaitement maternel et travail.



Pour recevoir les informations à ce sujet par mail, inscrivez-vous en mentionnant la date prévue d'accouchement à l'adresse suivante: contact@allaiter.ch.

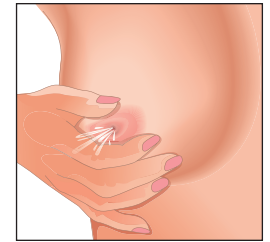
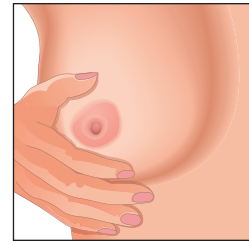
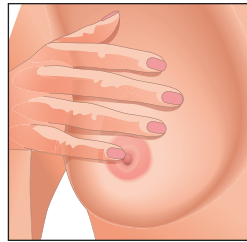
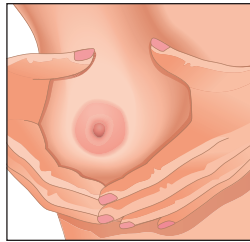
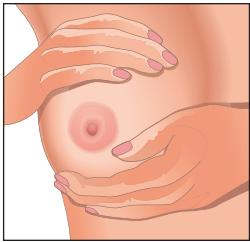
Pour plus d'informations, adressez-vous au SECO (Secrétariat d'État à l'économie, voir page 35).

Conservation du lait maternel:

- Par température ambiante (16 à 29 °C): 3 à 4 heures; 6 à 8 heures dans des conditions hygiéniques impeccables
- Au frigo (≤4 °C): 72 heures; 5 jours dans des conditions hygiéniques impeccables
- Au congélateur (≤-17 °C): 6 mois



Massage du sein – obtention manuelle du lait maternel



Posez vos mains à plat sur le sein et massez le tissu glandulaire en exerçant de légers mouvements (fig. 1 et 2). Puis, pour stimuler le réflexe d'éjection du lait, caressez le sein en partant de la périphérie et en passant sur le mamelon (fig. 3), et répétez ce geste tout autour du sein. Posez ensuite le pouce et l'index derrière le mamelon et soulevez légèrement le sein avec

les autres doigts. Pressez maintenant, du pouce et de l'index, horizontalement en direction de la cage thoracique, puis roulez, par mouvements rythmiques, pouce et index contre l'avant (fig. 4 et 5). Variez la position de vos doigts tout autour du sein afin de le soulager au mieux. (Selon Plata Rueda et Marmet)

Difficultés d'allaitement

Allaiter peut être difficile. Les images de mamans heureuses qui allaitent leur bébé en toute tranquillité ne correspondent pas forcément à la réalité. Surtout au début, l'allaitement peut s'avérer plus compliqué, douloureux et chaotique.

En cas de difficulté d'allaitement, il est recommandé de consulter au plus vite une personne en mesure de vous conseiller (vous trouverez les adresses aux pages 34 et 35). L'assurance obligatoire des soins prend en charge les visites à domicile de la sage-femme ainsi que trois consultations d'allaitement procurées par une sage-femme ou une consultante en lactation (infirmières, sages-femmes et médecins ayant suivi une formation spécialisée dans ce domaine). Renseignez-vous auprès de votre caisse maladie sur les prestations supplémentaires prises en charge.

Mamelons douloureux

Au cours des premières semaines, il est fréquent que les mamelons soient irrités ou crevassés. Malheureusement, ces problèmes sont souvent la cause d'un arrêt précoce de l'allaitement. Alors qu'il est normal que les mamelons soient sensibles les premiers jours, des douleurs et des irritations qui se prolongent ne le sont pas. Une mise au sein inadéquate en est la cause la plus fréquente et peut facilement être corrigée. Parfois, un frein de langue trop court ou des mamelons plats ou rétractés peuvent également être la cause de ces douleurs. Avant de cesser d'allaiter, essayez l'un des remèdes suivants et consultez une personne qualifiée.

Que faire lorsque les mamelons sont irrités:

- Contrôlez votre position d'allaitement avec une personne qualifiée.
- Veillez à une bonne hygiène des mains, ne touchez pas vos mamelons qu'avec les mains propres.
- Continuez à allaiter.
- Allaiter plus fréquemment et moins longtemps.
- Mettez votre enfant au sein dès les premiers signes de faim, avant qu'il ne devienne nerveux et commence à pleurer.
- Afin de diminuer les douleurs au moment où vous mettez votre enfant au sein, il peut être utile de déclencher un réflexe d'éjection de lait par massage avant l'allaitement.
- Changez souvent de position (position berceuse, position latérale, position couchée) afin de ménager vos mamelons.
- Si vous voulez retirer l'enfant du sein, interrompez toujours le vide d'air avec votre doigt.
- Après l'allaitement, laissez sécher le lait sur le mamelon.
- N'utilisez des compresses d'allaitement que si nécessaire et changez-les fréquemment.
- Si la douleur est trop grande, vous pouvez, pendant un certain temps, extraire le lait manuellement ou avec un tire-lait, en mettant si possible un embout souple sur le tire-lait.
- Les tétérilles ne doivent être utilisées que dans des cas exceptionnels. Consultez une personne qualifiée.

Mycose (muguet)

Si vous avez des sensations de démangeaison et de brûlure aux mamelons et si vous sentez une douleur aiguë, qui ne passe pas après les premières minutes d'allaitement, il s'agit probablement de muguet. Chez l'enfant, cette infection mycosique se manifeste par la présence de taches blanches dans sa bouche ou sur sa langue; elle est souvent accompagnée d'une mycose sur ses fesses. Continuez si possible d'allaiter. Cette mycose est désagréable, certes, mais inoffensive. La mère et l'enfant doivent être traités en même temps. Prenez contact avec une personne qualifiée. Lavez-vous les mains avec du savon avant et après l'allaitement ainsi qu'avant et après chaque changement de couche. Si votre enfant utilise une sucette, faites-la bouillir chaque jour une dizaine de minutes.

Engorgement

Si les seins présentent une zone sensible, parfois chaude, et accompagnée d'une rougeur cutanée, ou si des indurations sont palpables, cela peut être le signe d'un engorgement.

- Avant l'allaitement, appliquez une compresse chaude pendant environ dix minutes.
- Massez vos seins avec des mouvements circulaires.
- Placez votre enfant correctement dans la position d'allaitement où sa mâchoire inférieure pointe en direction de l'endroit douloureux. Cela permet de mieux vider les canaux lactifères engorgés.

- Allaiter plus fréquemment, environ toutes les deux heures, en donnant d'abord le sein concerné.
- Après l'allaitement, vous pouvez appliquer une compresse froide durant 15 à 20 minutes pour empêcher la propagation de l'inflammation.
- Évitez les vêtements trop serrés et assurez-vous que, dans l'outil de portage, vos seins ne soient pas comprimés par l'enfant.
- Reposez-vous beaucoup et évitez le stress, demandez de l'aide pour le ménage.
- Demandez conseil s'il n'y a pas d'amélioration après 24 heures (voir pages 34 et 35).

Inflammation des seins

Outre les douleurs du sein, l'inflammation du sein (ou mastite) s'accompagne de fièvre et de symptômes grippaux. Contactez votre consultante en lactation, votre sage-femme, votre puéricultrice ou votre médecin. Une inflammation des seins est à prendre au sérieux.

Il est important d'allaiter souvent (environ toutes les deux heures). Le repos et des cataplasmes chauds avant l'allaitement et froids après l'allaitement, sur la partie enflammée du sein, favorisent le rétablissement. Il n'y a pas de raison de cesser d'allaiter. En règle générale, il est également possible d'allaiter pendant un traitement aux antibiotiques.

Trop de lait – trop peu de lait

Certaines mères ont des problèmes à cause d'une production de lait trop abondante. Le problème disparaît souvent après les premières semaines d'allaitement. Si vous avez du lait en abondance et que votre enfant est rassasié après avoir pris un sein, vous pouvez extraire le lait de l'autre par massage ou à l'aide du tire-lait afin de détendre le sein (voir page 24). Il peut être utile de porter un soutien-gorge confortable. Tant que vous allaitez votre enfant, vous ne devez pas avoir peur qu'il boive trop: il prend la quantité dont il a besoin.

De nombreuses mères ont parfois le sentiment d'avoir trop peu de lait. Or, répétons-le, la quantité quotidienne bue par l'enfant peut varier. La production du lait fonctionne selon le principe de l'offre et de la demande: si votre bébé tète souvent et de manière efficace, vos seins produiront plus de lait. Ce n'est pas la durée des tétées qui est décisive, mais plutôt leur fréquence et la quantité de lait qui est effectivement prise.

En cas de problèmes, consultez une personne qualifiée.

Médicaments, alcool, caféine, nicotine et drogues

Si vous avez besoin de médicaments pendant la période d'allaitement, informez votre médecin du fait que vous allaitez.

L'alcool passe dans le lait maternel et en modifie le goût. S'il est déconseillé d'en boire pendant la grossesse, un petit verre de vin ou de bière de temps en temps, lors d'une occasion spéciale, est toutefois permis pendant la période d'allaitement.

La plupart des enfants allaités supportent une consommation modérée de café de la mère. Si celle-ci en boit trop, il arrive que certains enfants soient surexcités et aient du mal à dormir.

La nicotine a un effet nuisible sur l'hormone de production du lait. Chez les enfants allaités, il peut en résulter agitation, vomissements, diarrhées, affectations des voies respiratoires plus fréquentes. Le risque d'allergie est accru. Veillez à ce que votre enfant grandisse dans un environnement sans fumée. Si vous ou votre partenaire fumez, évitez de le faire en présence de l'enfant. Ne fumez pas dans l'appartement.

Les drogues constituent un double risque pour l'enfant: d'une part, elles passent dans son corps par le biais du lait maternel et sont nocives pour sa santé. D'autre part, sous l'influence de la drogue, la mère encourt le risque de ne plus s'occuper correctement de son enfant.

Vous trouvez plus d'informations sur le site www.allaiter.ch > Questions fréquemment posées.



Enfants ayant des besoins particuliers

Votre bébé est né prématurément, il est malade ou handicapé? Ceci ne présente pas de contrainte à l'allaitement.

Votre présence devient vitale. Dans la plupart des maternités, il est permis aux parents de poser leur nouveau-né sur leur torse pour un contact peau à peau. Cet intense contact corporel est très important. Votre enfant apprécie la chaleur et se familiarise avec votre odeur. Votre motivation aussi s'en trouve renforcée. Parlez-lui beaucoup, et chantez pour lui; cela contribue à le calmer. Si votre bébé est trop faible pour téter, commencez alors à extraire le lait plusieurs fois dans les premières 24 heures pour stimuler la lactation de manière optimale. Pourvu que la mère lui fournisse le soutien nécessaire, il est possible même pour un prématuré d'apprendre à téter le moment venu. Demandez conseil à une consultante en lactation ou une sage-femme; elle vous soutiendra dans cette période difficile. Passez le plus de temps possible avec votre enfant.

Vous obtiendrez plus d'informations à ce sujet en regardant le film «L'allaitement des prématurés»:
www.allaiter.ch/prematures





Sur le chemin de la petite enfance

L'alimentation de l'enfant en bas âge

Il est souhaitable de nourrir l'enfant exclusivement au sein pendant six mois. L'introduction d'aliments de complément selon les besoins individuels peut commencer à partir du cinquième mois de vie au plus tôt et doit commencer au plus tard au début du septième mois. Après six mois, le lait maternel à lui seul ne suffit plus pour combler les besoins nutritionnels de votre enfant.

C'est à ce moment-là aussi que la plupart des enfants commencent à manifester de l'intérêt pour la nourriture des parents. Votre enfant a envie de goûter d'autres aliments et il le manifeste avec des yeux brillants, en gigotant avec les pieds ou en tendant les mains. Désormais, lors du repas, vous pouvez d'abord lui donner le sein, puis une petite quantité d'un aliment solide.

Après l'introduction d'aliments solides, vous pouvez continuer à allaiter aussi longtemps que vous et votre enfant le désirez.

Votre enfant commence aussi à boire de l'eau, par exemple à l'aide d'une tasse à bec et, plus tard, d'un gobelet. Il est important de ne pas rajouter de sucre dans la boisson.

Vous trouverez des informations supplémentaires dans la brochure «Alimentation des nourrissons et des enfants en bas âge» (www.allaiter.ch/boutique).

L'enfant sujet à des allergies

Même en cas d'un risque d'allergie élevé, vous pouvez donner des aliments de complément à votre enfant dès le cinquième ou sixième mois de vie. Il n'est pas nécessaire de renoncer à certains aliments afin de prévenir les allergies, mais il convient de tenir compte des recommandations générales concernant l'alimentation.

L'enfant a besoin de bouger

À partir de six mois, l'enfant commence à se mouvoir. Il acquiert les capacités motrices tout seul. Ce développement est un processus de maturation, plus ou moins rapide selon les enfants et qui présente différents schémas de mobilité. Vous pouvez aider votre enfant comme suit et le stimuler de façon ludique:

- Veillez à donner à votre enfant suffisamment de place sur le sol pour bouger librement (avec tapis, tapis d'éveil ou de gymnastique, etc.).
- Posez-le tantôt sur le ventre, tantôt sur le dos.
- Placez les jouets de façon à ce que votre bébé puisse bien les attraper.
- Mettez-vous de temps en temps au même niveau que l'enfant en vous asseyant à côté de lui, sur le sol.
- N'utilisez le siège à bascule, le maxi-cosi ou le siège pour enfant que pendant de courtes durées et de façon ciblée, afin d'éviter que votre bébé reste trop longtemps dans une position assise passive.



Combien de temps dois-je allaiter?

La Société Suisse de Pédiatrie (SSP) soutient l'avis de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS), mais a pris soin de formuler ses propres recommandations de manière ouverte et flexible. Elle estime qu'il est souhaitable de nourrir le bébé exclusivement au sein pendant six mois. L'introduction d'aliments de complément selon les besoins individuels peut commencer au plus tôt dès le cinquième mois de vie et doit commencer au plus tard au début du septième mois. Il est conseillé de poursuivre l'allaitement après l'introduction d'aliments de complément aussi longtemps que la mère et l'enfant le désirent.

L'OMS recommande l'allaitement exclusif de tous les nourrissons jusqu'à l'âge de six mois, puis la poursuite de l'allaitement même après l'introduction d'aliments de complément jusqu'à l'âge de deux ans et au-delà.

Si vous souhaitez cesser d'allaiter progressivement, ne proposez plus délibérément le sein à votre enfant, mais ne refusez pas non plus son désir d'être allaité. Ainsi, l'allaitement deviendra de moins en moins fréquent. C'est une nouvelle étape, où votre nourrisson entre dans la petite enfance.

Avant de prendre la décision d'arrêter l'allaitement, assurez-vous que c'est bien ce que vous voulez faire. Ainsi, vous n'aurez pas à le regretter plus tard. Cessez progressivement d'allaiter votre enfant en lui proposant éventuellement le biberon en remplacement. Pour compenser, soyez très proche de votre enfant durant cette période. En cas de doutes ou de problèmes, n'hésitez pas à vous adresser à une personne qualifiée [voir pages 34 et 35].

Si vous n'allaites pas

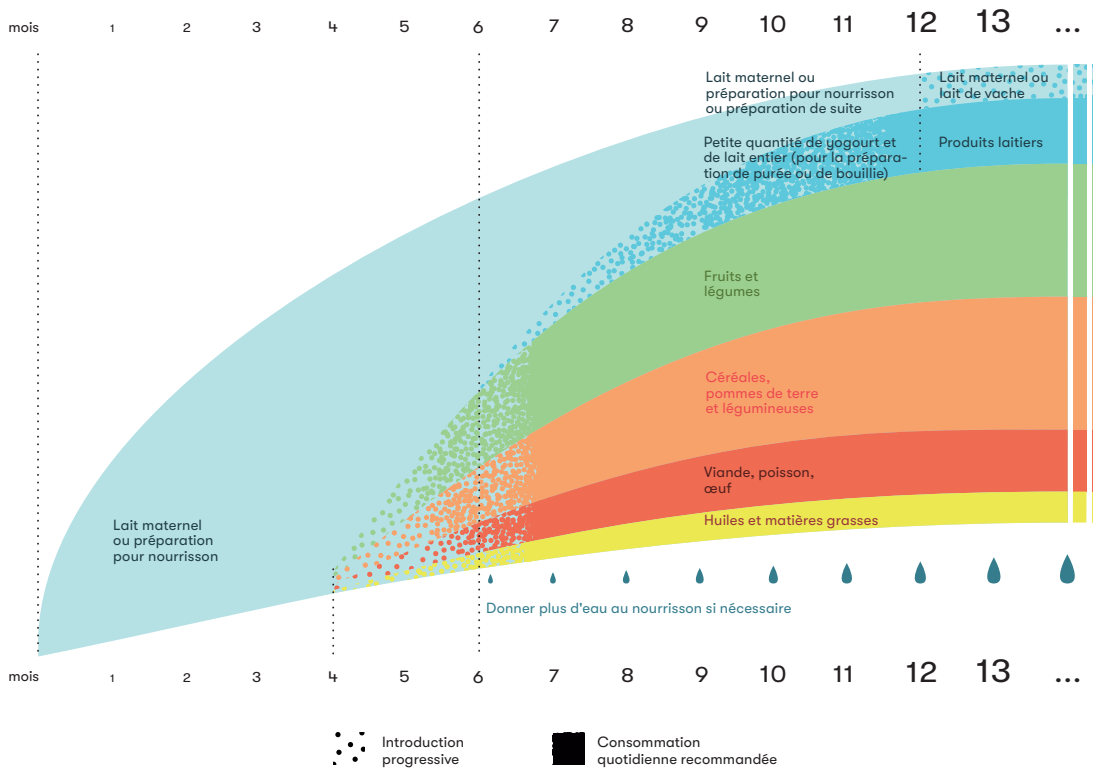
Un enfant peut également très bien grandir avec des préparations pour nourrissons et au biberon. Les préparations pour nourrissons actuelles couvrent ses besoins nutritionnels. Ce qui leur manque, ce sont les anticorps contenus dans le lait maternel. En outre, selon le mode de préparation, elles peuvent être porteuses de germes.

Choisissez un endroit tranquille pour donner le biberon à votre enfant. En le tenant dans vos bras, vous lui procurez également chaleur et sentiment de proximité. Parlez à votre enfant et regardez-le pendant qu'il boit.

L'alimentation au biberon peut créer un lien aussi fort entre la mère et l'enfant que l'allaitement.

Quand allaiter devient un long parcours douloureux et traumatisant, une autre façon de nourrir l'enfant est recommandée.

En bref: l'introduction des aliments



Aide et soutien

L'allaitement est la chose la plus naturelle au monde. Et pourtant, il s'agit d'une faculté que chaque mère doit d'abord apprendre. Si vous êtes confrontée à des problèmes, n'hésitez pas à demander conseil à une personne qualifiée. Chaque mère a droit à trois consultations d'allaitement (remboursées par les caisses maladie).

Des conseils d'allaitement gratuits sont proposés par les animatrices de La Leche League Suisse.

Les organisations suivantes pourront vous fournir les adresses de personnes qualifiées dans votre région:

Consultantes en lactation et allaitement maternel ASCL/IBCLC/CAS

Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel (ASCL)

ASCL, c/o Manuela Eggli, Eichwaldstr. 5, 3294 Büren a.A.

Tél. 077 533 97 01

E-mail: office@stillen.ch, www.stillen.ch

La Leche League animatrices/réunions

La Leche League Suisse, Case postale 197, 8053 Zurich

Tél./Fax 044 940 10 12

E-mail: info@lalecheleague.ch, www.lalecheleague.ch

Sages-femmes

Fédération suisse des sages-femmes, Secrétariat central
Rosenweg 25 C, Case postale, 3000 Berne 23

Tél. 031 332 63 40, Fax 031 332 76 19

E-mail: info@hebamme.ch, www.sage-femme.ch

Puériculture

Association suisse des consultations parents-enfants

Effingerstrasse 2, 3011 Berne

Tél. 062 511 20 11, E-mail: info@sf-mvb.ch, www.sf-mvb.ch

Votre médecin

Centrale d'appels d'urgence pour parents

Assistance et conseil 24h/24: 0848 35 45 55

Bibliographie

L'art de l'allaitement maternel: La Leche League Suisse, Case postale 197, 8053 Zurich

L'allaitement instinctif: Suzanne Colson, Hêtre Myriadis 2020

STILLEN, Einfühlsame Begleitung durch alle Phasen der Stillzeit:

Márta Guóth-Gumberger, Elizabeth Hormann, GU Ratgeber Kinder,

1. Auflage 2014, Gräfe und Unzer Verlag, München

Stillen, Job und Family: Gale Pryer / Kathleen Huggins, La Leche League

Suisse, Case postale 197, 8053 Zurich

Kinderernährung gesund und praktisch: Marianne Botta Diener,

Beobachter Ratgeber, Zürich

PEKiP: Babys spielerisch fördern: GU Ratgeber, Gräfe und Unzer Verlag,

München

Beckenbodentraining – Entdeckungsreise zur weiblichen Mitte:

Yvonne Keller, Judith Krucker, Marita Seleger, 5. Auflage

Nouveaux horizons – L'allaitement maternel et le post-partum en bande

dessinée: Kati Rickenbach / Verena Marchand, Careum Verlag, Zürich

Sites d'information sur Internet

www.allaiter.ch

Informations sur l'allaitement

www.mamamap.ch

Application pour smartphone: informations relatives aux espaces
allaitement publics

www.swissmom.ch

Informations sur la grossesse, l'accouchement, les bébés et les enfants

www.swiss-paediatrics.org

Informations précieuses sur la santé

www.pekip.ch

Activité physique du nourrisson (programme pragois pour les parents
et enfants)

www.promotionsante.ch

Conseils autour de la nutrition et de l'activité physique des enfants
en bas âge, jeunes et adultes

www.hepa.ch

Informations et conseils sur l'activité physique

www.seco.admin.ch

Brochure «Maternité – Protection des travailleuses»

www.unicef.ch

Liste des Hôpitaux Amis des Bébés

www.postnatale-depression.ch/fr/

Informations et soutien

www.allaiter.ch/courtmetrage

Court métrage «Breast is best»



Promotion allaitement maternel Suisse

Promotion allaitement maternel Suisse est un centre de compétences national indépendant qui met ses services à disposition de tous les groupes professionnels et organisations actifs dans les domaines de la grossesse, de l'accouchement et de la petite enfance. Elle sert de plateforme d'informations pour les parents et s'emploie en faveur de conditions juridiques et sociales optimales pour l'allaitement maternel. Promotion allaitement maternel Suisse s'occupe de la politique de la santé et participe activement au réseau de la santé publique établi en Suisse.

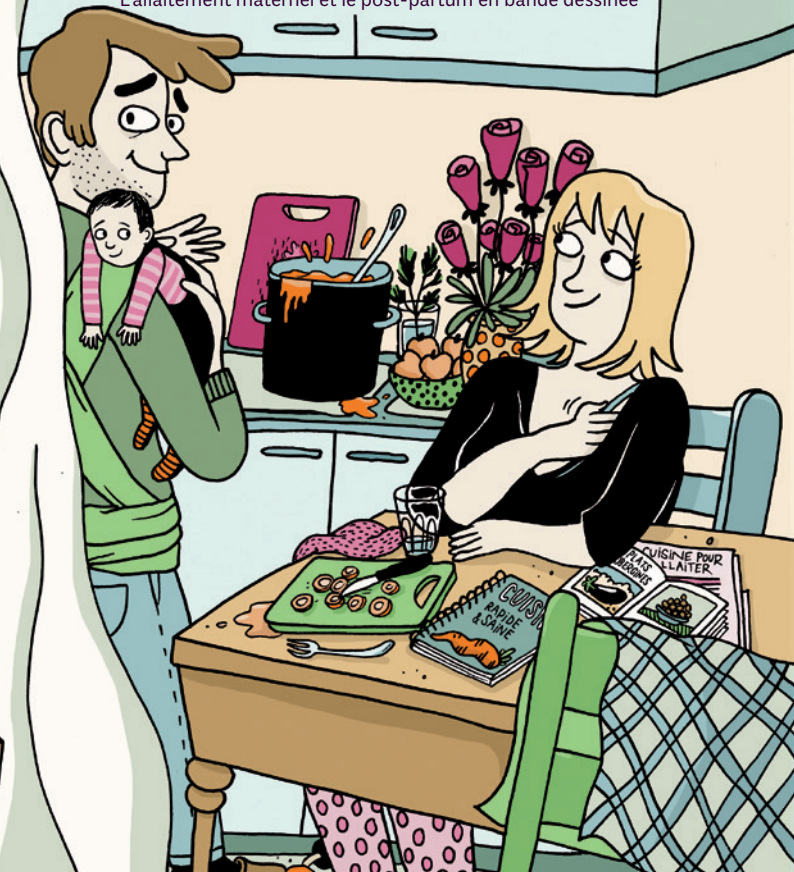
Promotion allaitement maternel Suisse est soutenue par ces organisations et institutions œuvrant dans le domaine de la promotion de la santé:

- Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel (ASCL)
- Association suisse des consultations parents-enfants
- Association suisse des diététicien-ne-s (ASDD)
- Association suisse des infirmières et infirmiers (ASI)
- Comité suisse pour l'UNICEF
- Croix-Rouge suisse (CRS)
- Fédération des médecins suisses (FMH)
- Fédération suisse des sages-femmes (FSSF)
- La Leche League Suisse (LLLCH)
- Office fédéral de la santé publique (OFSP)
- Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV)
- Promotion Santé Suisse
- Santé publique Suisse
- Société Suisse de Gynécologie et d'Obstétrique (SSGO)
- Société Suisse de Pédiatrie (SSP)

Kati Rickenbach

Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée



Départ pour une vie avec bébé

La naissance d'un enfant marque le départ pour un voyage passionnant et riche en nouvelles expériences – surtout s'il s'agit de la première fois. La bande dessinée « Nouveaux horizons » décrit le parcours des jeunes parents Louise et Tom de la naissance de leur fille Anne en passant par les diverses phases du post-partum jusqu'à la gestion d'un quotidien qui a beaucoup changé. Avec humour et sensibilité, l'illustratrice Kati Rickenbach montre toute la palette des situations typiques dans cette période de vie extraordinaire, ses moments de joie, de préoccupations et d'incertitudes. Accompagné d'une brochure rassemblant des informations utiles sur l'allaitement et le post-partum, « Nouveaux horizons » offre non seulement une lecture divertissante mais aussi une aide précieuse pour s'adapter à la vie avec bébé.

« Une référence pratique de qualité pour conseiller les mamans qui allaitent. »

Dr med. Nicole Pellaud, présidente de la Société Suisse de Pédiatrie

« Cette bande dessinée aborde le sujet de l'allaitement d'une manière unique et moderne. Hautement recommandable. »

Sabrina Ramsauer, présidente de l'Association suisse des consultantes en lactation IBCLC

« La source d'informations idéale pour la jeune famille. »

Dr Franziska Krähenmann, gynécologue, consultante en lactation IBCLC, Hôpital universitaire de Zurich

« Tout ce qu'il faut savoir et maints conseils pratiques au sujet de l'allaitement sont présentés de manière compréhensible et amusante. »

Norina Wihler, présidente de La Leche League Suisse

« Une aide précieuse et amusante pour les mères qui allaitent et les jeunes pères. Racontée avec humour et sensibilité, l'histoire est instructive et proche de la vie quotidienne. »

Barbara Stocker Kalberer, sage-femme MSC, présidente de la Fédération suisse des sages-femmes

« Même pour une mère de trois enfants, cette bande dessinée est informative et passionnante. Les faits qu'elle présente correspondent exactement à la réalité. »

Yvonne Wolfer, mère de trois enfants



Nouveaux horizons

L'allaitement maternel et le post-partum en bande dessinée

« Nouveaux horizons » se compose de la bande dessinée de Kati Rickenbach (112 pages) et d'une brochure informative au sujet de l'allaitement maternel (60 pages). L'oeuvre qui paraît aux éditions Careum est disponible en librairie et peut être commandée à l'adresse contact@stillfoerderung.ch, www.allaiter.ch ou avec la carte ci-dessous.

Prix CHF 23.00

Je commande _____ exemplaire(s) en français
 _____ exemplaire(s) en allemand

Organisation

Nom/Prénom

Rue

NPA/Lieu

Mailing

On ne fait pas passer d'adresses.



Stillsförderung Schweiz
 Promotion allaitement maternel Suisse
 Promozione allattamento al seno Svizzera



Afranchir s.v.p.

Promotion allaitement
 maternel Suisse
 Schwarztorstrasse 87
 3007 Bern

Mentions d'impression

Éditeur: Promotion allaitement maternel Suisse
Schwarztorstrasse 87, 3007 Berne, Tél. 031 381 49 66
E-mail: contact@stillfoerderung.ch

Supervision scientifique: Commission scientifique de Promotion
allaitement maternel Suisse

Cette brochure est disponible en allemand, français, italien, anglais,
espagnol, portugais, albanais, serbe/croate, turc, tamoul, arabe et tigrigna.

Adresse de commande: www.allaiter.ch, www.stillfoerderung.ch,
www.allattare.ch

© 2020 Brochure et textes: Promotion allaitement maternel Suisse
© 2020 Images: Promotion Santé Suisse et Promotion allaitement
maternel Suisse

Merci beaucoup

*L'impression de cette brochure a pu être réalisée grâce
au soutien financier de:*

CONCORDIA

Votre assureur-maladie



krebsliga schweiz
ligue suisse contre le cancer
lega svizzera contro il cancro



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

***Cantons: Appenzell Rh.-Ext., Argovie, Bâle-Campagne, Bâle-Ville,
Berne, Fribourg, Glaris, Grisons, Jura, Neuchâtel, Nidwald,
Obwald, Schaffhouse, Schwyz, Soleure, St-Gall, Tessin, Thurgovie,
Uri, Vaud, Zurich***

Allaiter – pour bien démarrer dans la vie

Promotion allaitement maternel Suisse
Schwarztorstrasse 87, CH-3007 Bern

Tél. +41 (0)31 381 49 66
www.allaiter.ch, contact@allaiter.ch



Stillförderung Schweiz
Promotion allaitement maternel Suisse
Promozione allattamento al seno Svizzera