

# L'allaitement maternel

rien de plus naturel !



Ministère de la Santé  
Direction de la Santé.



## Seul un allaitement librement choisi peut être réussi !

Pendant la grossesse, la femme doit s'informer sur les avantages et la pratique de l'allaitement maternel.

L'allaitement maternel part d'un choix personnel sans tenir compte des expériences négatives de l'entourage, des croyances et des tabous éventuels.

Il est important qu'elle soit encouragée par son mari et sa famille. Durant le suivi de sa grossesse et la préparation à l'accouchement, le personnel de santé est là pour **informer et soutenir** la mère dans sa décision.

Alors elle est prête à pratiquer l'allaitement au sein sans réticence et sans gêne vis-à-vis du regard des autres.

**Allaiter est un geste naturel !**

### Fausse idées

**" ... Je n'aurai pas assez de lait car j'ai une petite poitrine... "**

Quel que soit le volume des seins, l'apparition du lait est automatique chez toutes les femmes venant d'accoucher. C'est l'aboutissement logique de la grossesse. C'est par la succion que le bébé déclenchera la fabrication du lait dont il a besoin.

**" ... Je ne veux pas abîmer ma poitrine... "**

Pendant la grossesse, le volume des seins augmente du fait des modifications de sécrétions hormonales. Un massage des seins et des mouvements de gymnastique peuvent dès ce moment-là éviter les vergetures et l'affaissement éventuel.

**" ... Mes bouts de seins sont mal formés... "**

Les bouts de seins complètement rentrés sont rares ; par contre les mamelons sont parfois aplatis. Il est possible de les faire sortir en les roulant doucement entre le pouce et l'index régulièrement pendant la grossesse. A la mise au sein, l'important est que le bébé puisse prendre dans sa bouche une grande partie du mamelon. Des bouts de sein siliconés peuvent aider au démarrage de l'allaitement les premières semaines.

**" ... J'allaiter pour éviter de tomber enceinte... "**

L'allaitement au sein n'est pas un moyen de contraception. Il existe des méthodes efficaces et pour cela, il faut consulter son médecin ou une sage-femme.

**" ...mes seins ne sont plus aussi durs qu'au début, je n'ai plus assez de lait... "**

Après l'accouchement, la mise en place de la lactation provoque un oedème des seins avec une surproduction de lait. Au bout de quelques jours, les seins retrouvent leur souplesse tout en continuant à fabriquer suffisamment de lait pour bébé.

## Le lait maternel est l'aliment idéal du bébé



**Le lait maternel contient tous les éléments nutritifs dont le bébé a besoin. Il suffit à lui seul à assurer la croissance jusqu'au 6<sup>ème</sup> mois.**

La composition en protéines, lipides, glucides (lactose), sels minéraux (fer, calcium, phosphore, etc...) et vitamines correspond exactement aux besoins nutritionnels du bébé, tant en quantité qu'en qualité.

Il apporte des **éléments protecteurs anti-infectieux** en attendant que les systèmes de défenses du bébé deviennent fonctionnels.

La composition du lait maternel varie et évolue constamment afin de s'adapter aux besoins spécifiques des premiers jours et au degré de maturité des fonctions vitales de l'organisme du bébé comme la digestion, la croissance, le développement du cerveau, etc.

<b>Du 1er au 5ème jour</b>	<b>Colostrum</b> , épais et jaune foncé, très riche en protéines et sels minéraux et pauvre en glucides et lipides.
<b>Du 6ème au 10ème jour</b>	<b>Lait de transition</b>
<b>A partir du 10ème jour</b>	<b>Lait mature</b> , liquide très clair, riche en glucides et lipides et pauvre en protides et sels minéraux.

## Les changements dans la composition du lait maternel

La composition et le goût du lait mature varient pendant la journée. La quantité sécrétée est en général plus importante le matin. Il est plus riche en lipides en fin de matinée et en début d'après-midi. Le goût du lait dépend surtout de l'alimentation de la mère.

La composition du lait mature varie au cours de la tétée. En début de tétée, le lait est fluide et clair pour étancher la soif du bébé. Puis il devient blanchâtre car il s'enrichit progressivement en matières grasses. Ceci entraîne une réaction de satiété chez le bébé, coïncidant avec le vidage du sein.

### Le lait maternel est le meilleur aliment pour les bébés



Il est reconnu que les enfants nourris au sein ont moins de problème de santé.

Le lait maternel et notamment le colostrum est riche en **éléments protecteurs** contre les infections (diarrhées, bronchites, otites...) et les manifestations allergiques telles l'eczéma et l'asthme.

Le colostrum favorise l'élimination des premières selles vertes foncées que l'on appelle **Méconium**. Le lait maternel étant très facile à digérer, le bébé a rarement des troubles digestifs.

La composition du lait maternel est parfaitement adaptée aux besoins en énergie et de croissance de l'enfant.

## Du lait tout prêt, n'importe où, n'importe quand !

Le lait maternel est naturel. Il reste toujours frais, propre, prêt à être consommé à tout moment, à la bonne température pendant toute la tétée. Il ne demande aucun temps de préparation. De plus **il est très bon marché**.

### Allaiter, c'est aussi bon pour les mamans

La succion du bébé provoque la contraction de l'utérus, lui permettant de reprendre plus vite sa place. Elle favorise l'arrêt des saignements suite à l'accouchement.

Un allaitement bien conduit et une alimentation saine et équilibrée aident la mère à retrouver son poids habituel. Un régime amaigrissant dans le cadre d'un allaitement est inutile. L'allaitement participe à la perte de poids en permettant à l'organisme d'utiliser les graisses stockées pendant la grossesse.

### Allaiter est un vrai geste d'amour !

Les tétées sont pour la mère et l'enfant des moments d'échanges privilégiés. Allaiter son enfant est une source de plaisir partagé et instaure des liens d'amour et d'attachement entre la mère et le bébé.



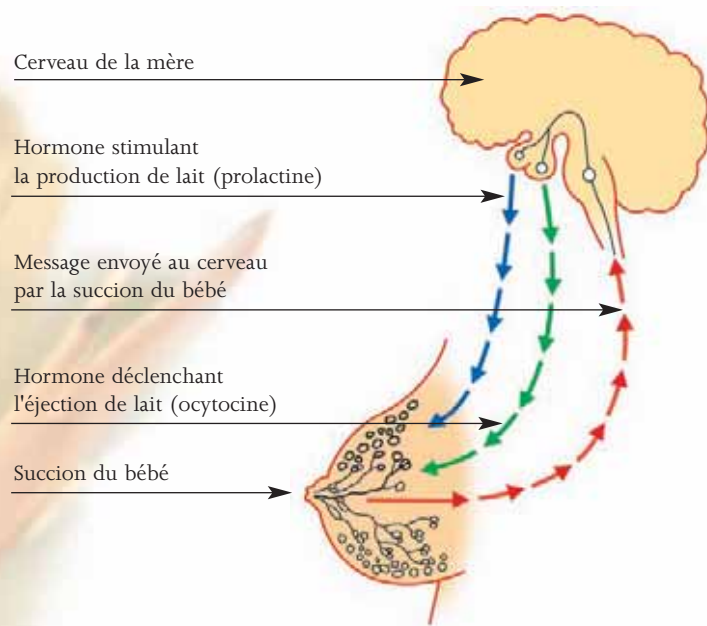
## La première tétée

Les premières tétées sont des instants de découverte et d'apprentissage pour le bébé comme pour la maman. Les problèmes ressentis ne sont que provisoires. Il ne faut pas hésiter à s'informer et à se faire aider par le personnel de santé pendant le séjour à la maternité.

Un allaitement maternel qui commence bien a toutes les chances d'être poursuivi longtemps sans problème.

**A la maternité, la première tétée devrait avoir lieu dans l'heure qui suit l'accouchement.**

La mise au sein précoce favorise la montée laiteuse car la succion du bébé déclenche la sécrétion de lait et l'entretien par la suite. De plus, ce contact suscite les liens d'amour et d'affection entre la mère et son enfant.



La montée de lait se fait 2 à 4 jours après la naissance. Elle peut provoquer un durcissement des seins mais cette gêne peut être atténuée par des douches, ou par l'application de compresses chaudes ou par des massages spécifiques pratiqués à la maternité.

## La présentation du sein

Le bébé doit être bien installé, le corps tourné vers le sein et la tête libre de ses mouvements. En présentant le sein, les narines de l'enfant doivent être dégagées et le mamelon bien étiré.

Il doit pouvoir prendre dans sa bouche le tétou en entier et une bonne partie de l'aréole du sein.



## Allaiter à la demande

**Il est important de ne pas séparer la mère de son enfant durant le séjour à la maternité afin de permettre un allaitement à la demande. L'enfant devrait pouvoir téter chaque fois qu'il le désire. Par ailleurs, les nouveau-nés ont besoin d'être nourris la nuit durant les premières semaines.**

## La fréquence et la durée des tétées

Chaque bébé a son propre rythme qui sera acquis progressivement après quelques semaines. Au début, il réclame le sein à n'importe quel moment (6 à 8 fois par jour à intervalles irréguliers). Puis les tétées s'espacent avec le temps (environ 5 tétées par jour à un mois) et deviennent plus régulières.

### Voici des conseils pour établir la lactation :

- Eviter d'espacer les tétées de plus de 4 heures durant les premières semaines et respecter un intervalle de 1 heure 30 au minimum entre chaque tétée.
- Adapter la durée des tétées selon les besoins de l'enfant.
- Utiliser les 2 seins à chaque tétée ou alterner les seins d'une tétée à l'autre pour éviter les problèmes d'engorgement.

Il est inutile de chronométrer le temps de la tétée ; le bébé règle lui-même sa prise et lâche spontanément le sein quand il n'a plus faim.

## Allaiter confortablement

Pour donner le sein, la mère doit être installée confortablement. La position la plus confortable sera celle qui convient le mieux à la mère. Son dos doit être soutenu et permettre de présenter le mamelon bien en face de la bouche du bébé. Ceci évitera les fissures ou crevasses des seins.



## Les bonnes positions de la mère et de l'enfant.



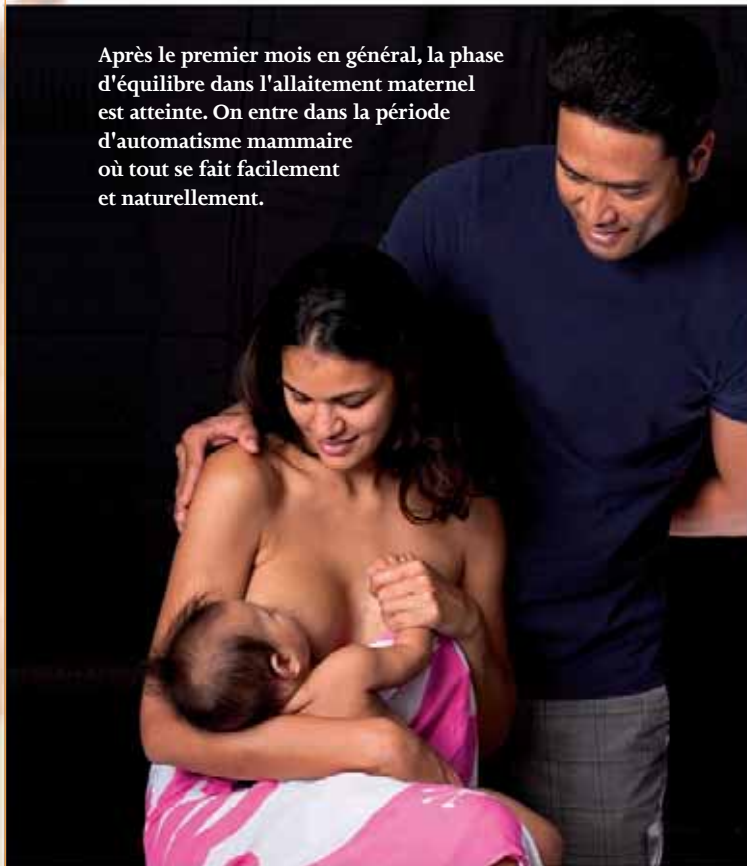
## Le retour à la maison

Le retour de la maternité est parfois un cap difficile pour la mère et son entourage. La fatigue et l'inquiétude peuvent provoquer une diminution de la lactation. Cela ne signifie pas qu'il n'y a plus de lait.

Pour que la montée laiteuse redevienne normale, la mère doit se reposer le plus possible à la maison, boire beaucoup d'eau et mettre souvent le bébé au sein.

Même à la maison, il ne faut pas hésiter à contacter la maternité, le centre de protection maternelle, le centre de protection infantile, la sage femme ou son médecin traitant pour être conseillé, surtout en cas de problèmes. La famille et l'entourage proche doivent également encourager la mère.

Après le premier mois en général, la phase d'équilibre dans l'allaitement maternel est atteinte. On entre dans la période d'automatisme mammaire où tout se fait facilement et naturellement.



## Les craintes et difficultés éventuelles lors de l'allaitement

### "...Mon lait est de mauvaise qualité car il est trop clair..."

Le lait maternel prend une couleur claire naturellement car sa composition en éléments nutritifs varie et s'adapte parfaitement aux besoins de l'enfant (voir page 3). C'est l'aliment idéal du bébé.

### "...Mon bébé est nourri au sein et il a souvent la diarrhée..."

Il est peu probable qu'il s'agisse d'une diarrhée. Les selles d'un enfant nourri au sein sont caractéristiques après l'émission dans les premiers jours du méconium (vert foncé), les selles sont fréquentes, molles, jaune d'or si l'enfant ne reçoit pas de biberon de complément.

Au début, il peut y avoir une selle à chaque tétée.

### "...Dois-je peser mon bébé tous les jours ?..."

A la maternité, votre bébé est pesé tous les jours. De retour chez vous, cette mesure n'est peut-être pas indispensable ; une perte de poids est rare chez un bébé en bonne santé et qui tète bien. Il sera suffisant de le peser une fois par semaine. Un nourrisson prend environ 150 à 200 g par semaine.

### "...Est-ce que mon bébé a faim à chaque fois qu'il pleure ?..."

Sachez que le bébé ne pleure pas forcément parce qu'il a faim.

Les pleurs représentent son seul moyen d'expression et peu à peu la maman saura les interpréter. Peut-être a-t-il soif, mal quelque part ou tout simplement besoin d'être rassuré.

### "...Mes seins sont trop pleins et me font mal..."

C'est une réaction normale qui correspond à la mise en place de la lactation. Durant cette période inconfortable de 2 à 3 jours, il faut faire téter bébé le plus souvent possible. Si pas d'amélioration, en parler avec la sage-femme ou la puéricultrice qui vous apprendront le massage aréolaire.

### "... Mes mamelons sont douloureux..."

Cela arrive souvent dans les 8 premiers jours de l'allaitement.

Pour prévenir ces douleurs, il faut veiller à ce que le bébé tète dans la bonne position en prenant bien dans sa bouche le mamelon en entier. Par ailleurs, il faut éviter de dessécher la peau des mamelons par des lavages fréquents, du savon ou des produits antiseptiques.

Si une fissure ou une crevasse apparaît tout de même, il faut changer la position du bébé pendant la tétée, appliquer du lait maternel après la tétée, laisser à l'air, au soleil autant que possible... ou bien utiliser des coquilles d'allaitement en attendant la cicatrisation.

### "...Mon bébé a trois semaines et il réclame plus souvent qu'avant..."

Au cours de l'allaitement, les besoins du bébé augmentent sans que cela nécessite de compléter au biberon. C'est le cas souvent trois semaines après l'accouchement. Il suffit de laisser bébé téter à la demande et se reposer, la lactation reprendra normalement.

## Combiner travail et allaitement maternel

Les conditions de travail ne facilitent pas la continuité de l'allaitement maternel. Mais il est toujours possible de continuer d'allaiter tout en travaillant. Chaque mère peut aménager son allaitement à sa convenance, en fonction de son organisation quotidienne.

En Polynésie française, la réglementation du travail prévoit l'aménagement d'un temps d'allaitement maternel d'une heure par jour durant les heures de travail pendant 15 mois à compter du jour de la naissance. Ce temps est rémunéré et réparti en 2 demi-heures, une le matin et l'autre l'après-midi.

Les mamans peuvent pratiquer un allaitement mixte, en alternant lait maternel et laits diététiques infantiles. La tétée du matin avant de partir au travail et la tétée du soir doivent être maintenues. Si cela est possible, proposer une tétée à midi.

Il est également possible de recueillir le lait maternel au moyen d'un tire-lait avant de partir au travail ou la veille au soir. Dans ce cas, il est essentiel de respecter les conditions d'hygiène et de conservation strictes. Le lait doit être recueilli dans des récipients propres et stérilisés (bouillis). Le lait maternel peut-être gardé 8 heures à température ambiante ou conservé entre 24 heures et 3 jours au réfrigérateur et 3 mois au congélateur.

**Tétine protège-sein pour :**  
Douleurs des premières tétées  
Crevasses

**Coquilles pour :**  
Bouts de seins aplatis  
Recueil du lait s'écoulant spontanément.



## Les apports alimentaires du bébé

Le lait maternel suffit à assurer à lui seul les besoins du nourrisson jusqu'à 6 mois. **Aucun autre aliment n'est utile, ni lait en poudre, surtout pas d'eau sucrée.** Le lait maternel apporte la quantité d'eau suffisante dont le bébé a besoin.

Au-delà de 6 mois, d'autres aliments sont introduits pour compléter le lait maternel. Il est recommandé de poursuivre l'allaitement au sein car même en faible quantité, le lait maternel améliore l'absorption des autres aliments et permet un sevrage en douceur.

### Les aliments lactés diététiques pour nourrissons.

Tous les laits sont fabriqués à partir de **lait de vache** transformé pour se rapprocher le plus possible de la composition du lait maternel. Or les techniques industrielles n'atteindront jamais la perfection du lait maternel. En effet, les aliments lactés diététiques pour nourrissons n'apportent aucun facteur de défense à l'enfant et ne le protègent pas des maladies.

**Et nous savons que le lait de vache est l'aliment adapté au veau et non pas au nourrisson.**

Par ailleurs, les laits coûtent chers et leur préparation exige le respect de mesures d'hygiène strictes à la maison.

### Comparaison entre la composition du lait maternel et du lait de vache

Composants	Lait maternel en grammes par litre	Lait de vache en grammes par litre*
Energie	680 Kca/litre	650 Kca/Litre
Protéines	11	33
Matières grasses	35	35
Glucides	70	50
Sels minéraux	2	8
Vitamines		
Vit. C	60 mg	20 mg
Vit. D	50 UI	25 UI
Facteur de défense	+++	Néant
Taurine	+++	Néant
Lactoferrine	+++	Néant
Facteur Bacillus Bifidus	+++	Néant

\* sauf indications contraires. Source : Vermeil G., Dupin H. et Coll., Alimentation et nutrition humaine, 1992.

## Une hygiène de vie saine pour allaiter

### L'hygiène des mamelons

La femme qui allaite veille à l'hygiène de ses seins, en les nettoyant après chaque tétée avec une goutte de lait maternel. Ensuite, laisser sécher.

Le lavage fréquent avec du savon ou avec des produits antiseptiques est à éviter car il risque d'éliminer la graisse naturelle du mamelon et de dessécher la peau.



### L'entretien du corps

La mère pratique une toilette quotidienne pour son bien-être et celui du bébé. Le port d'un soutien-gorge propre et confortable pour soutenir les seins est nécessaire et recommandé.

Les visites médicales après la naissance pour la mère comme pour le bébé sont indispensables pour s'assurer de leur bonne santé.

## Alimentation et mode de vie

La femme qui allaite, comme la femme enceinte, doit avoir une alimentation équilibrée et variée.

**Il est inutile d'augmenter les rations alimentaires** mais plutôt être exigeant sur la qualité des aliments. Il suffit de savoir varier la composition des menus de la journée et de boire beaucoup de liquides.

On recommandera les **boissons** comme l'eau, les **jus extraits de fruits frais**, les tisanes, etc...

Le café et le thé contiennent des excitants aussi il est préférable de les consommer avec modération.

**Aucun aliment n'est interdit à la femme qui allaite.** Certains diront que des aliments comme le chou, l'oignon, l'agneau... donnent un goût fort au lait. Leur arôme parfume en effet le lait, cependant le bébé peut les apprécier. C'est l'occasion aussi d'initier le bébé aux goûts de l'alimentation familiale.

**Par contre, l'alcool et le tabac sont très fortement déconseillés à la femme qui allaite son bébé au sein.** En effet, alcool et tabac passent dans le lait maternel et sont nuisibles au bébé. L'alcool est interdit.

**Aucun médicament ne doit être pris sans avis médical.** En cas de maladie, la mère doit consulter son médecin et l'informer qu'elle allaite son bébé.





## Modèle de répartition des groupes d'aliments au cours de la journée, à adapter selon les goûts et les habitudes.

(Menus pour la maman)

### Petit déjeuner

- 1 laitage (fromage, lait, yaourt)
- 1 féculent (pain, céréales, biscottes, taro, uru)
- Un peu de matières grasses (beurre, margarine)
- 1 boisson (jus de fruits frais, tisanes, thé léger)
- Un peu de confiture ou de miel (facultatif)
- 1 fruit (facultatif)

### Déjeuner

- 1 viande ou poisson ou 2 œufs
- 1 plat de légumes cuits ou de féculents  
(pâtes, pommes de terre, riz...)
- 1 crudité
- 1 laitage (fromage, yaourt)
- 1 fruit (facultatif)
- Un peu de pain

### Dîner

- 1 crudité ou 1 potage de légumes
- 1 viande ou poisson
- 1 laitage
- Un peu de pain

## Liste des référents en allaitement maternel et nutrition infantile

NOM - PRENOMS	FONCTIONS	SERVICE D'AFFECTION
Laurence BONNAC-THERON	Pédiatre Coordinatrice du programme	Centre de la mère et de l'enfant 50 91 63
Florinda CHENON	Puéricultrice	Centre de consultations spécialisées en protection maternelle 50 91 75
Aude GUSTIN	Puéricultrice	Centre de consultations spécialisées en protection maternelle 50 91 75
Patricia TEANINIURAITEMOANA	Puéricultrice	Centre de consultations spécialisées en protection infantile 50 91 45 poste 4036
Céline TROCHARD	Puéricultrice	CPI PAPARA 57 39 53
Marie-Line MINJARD	Puéricultrice	Service de Néonatalogie Lactarium CHPF 48 58 19
Marie-Line SIMON	Puéricultrice Cadre de santé	Pôle Mère-Enfant CHPF 48 61 64
Blanche CHANFOUR	Médecin CPI	CPI TARAVALO 54 77 55
Maimiti SCHENCK	Sage femme	Hopital de TARAVALO 54 77 91
Marielle SAVOIE	Sage-femme Secteur libéral	Secteur Papara Mataiea 78 04 92
Valérie CALLAERT	Sage-femme Secteur libéral	Secteur Mahina 78 87 11
Sandrine MAURICE	Sage femme	Centre médical Moorea-Maiao 55 22 37
Patricia ANANIA	Infirmière Responsable subdivision	Australes 95 03 79
Bruno HUGUET	Médecin CPI	Dispensaire de Uturoa RAIATEA 600 207
Stéphanie NOUEL	Sage-femme Responsable de la cellule de promotion de la santé	Marquises 920 776
Rosina TANÉPAU	Auxiliaire de soins Référente CPI	Centre médical Huahine 68 82 48
Marie RAIOAOA	Infirmière Bénévole	74 42 00
Christine BERGE	Cadre de santé	Clinique Paofai service maternité 461818
Association Bébé Fenua	Paula MEYER Présidente	Bénévole 23 20 64

## Les 6 points pour réussir l'allaitement maternel

- Etre bien informée des avantages de l'allaitement au sein et de sa pratique.
- Avoir pris la décision d'allaiter au sein avant la naissance.
- Mettre l'enfant au sein dans l'heure qui suit la naissance.
- Donner au bébé uniquement du lait maternel, sauf indication médicale, pendant les 6 premiers mois.
- Ne donner au bébé aucune tétine artificielle, sucette ou biberon, ni eau, ni jus de fruits avant 6 mois.
- Avoir un mode de vie sain et une alimentation équilibrée et prendre le temps de se reposer.



## Le don de lait, un don pour la vie.

**“Maman, tu as beaucoup de lait ? Ton bébé mange suffisamment et tu as l'impression d'avoir du lait en trop ?”**

**Tu peux donner ton lait** en surplus au lactarium pour en faire profiter des bébés prématurés. Nés trop tôt, ces tout-petits ont un système digestif immature, très fragile. Le lait maternel est le lait qui les protège le mieux.

**“Le lactarium ? C'est quoi ?”**

Le lactarium est un service du C.H.P.F. Il permet de collecter le lait maternel, de le stériliser pour le redistribuer aux bébés de néonatalogie.

**Il suffit :**

- de donner 300 ml de lait minimum
- d'une prise de sang (5 ml)

**“Ce don de lait t'intéresse ?”**

**Tu veux des renseignements supplémentaires ?”**

- **A la maternité du Taaone** : contacte la puéricultrice de la maternité.
- **Dans les autres maternités ou à la maison** : contacte la puéricultrice responsable du lactarium : Marie-Line Minjard - Tél : 48 58 19  
e-mail : marie-line.minjard@cht.pf

**D'avance un grand merci !**



"Adoptons les bons comportements...!"



Caisse de Prévoyance Sociale  
Te Fare Turuuta'a  
[www.cps.pf](http://www.cps.pf)



Bougez !  
Faites du sport !

Fa'a'uti'uti !  
Tuaro

Mangez  
équilibré !

Tāma'a  
tano noa

Consultez un dossier complet sur vos droits et démarches pendant et après la grossesse sur le site Internet de la CPS, [www.cps.pf](http://www.cps.pf).



Agir aujourd'hui, c'est prévenir demain