

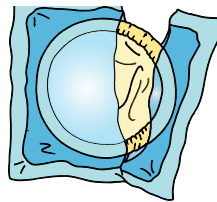
## Comment prévenir les difficultés communes de l'allaitement maternel

- Une bonne position et une bonne prise du sein ne devraient pas entraîner de douleur.
- Si vous avez les mamelons crevassés, mettre un peu de lait dessus. N'utiliser aucun type de crème ou de pommades excepté quand c'est prescrit par un agent de santé.
- Allaiter fréquemment pour prévenir le gonflement de vos seins.
- Si le bébé manque un repas vous devez exprimer du lait pour maintenir vos seins souples.
- Conserver le lait exprimé dans un endroit frais, mais pas au delà de 6 à 8 heures.
- Si un ou vos deux seins deviennent douloureux ou chauds au contact, voir un agent de santé.
- Vérifier les blessures et le muguet dans la bouche du bébé. Si vous en trouvez, consultez un agent de santé
- L'alimentation mixte (combinant le lait maternel avec toute autre chose) n'est pas saine pour votre bébé avant l'âge de 6 mois. L'alimentation mixte réduit la quantité de lait que vous produisez et peut rendre bébé votre malade.
- Si vous avez des difficultés pour pratiquer l'allaitement maternel exclusif discutez de votre situation avec un conseiller professionnel



## Points à retenir

- L'allaitement exclusif pendant les six premiers mois vous protège contre une nouvelle grossesse aussi longtemps que vous n'avez pas vos menstruations. Consulter un conseiller en planification familiale aussitôt que possible après l'accouchement.
- Quand votre bébé atteint 6 mois, continuer l'allaitement et commencer à donner d'autres aliments.
- Surveiller les signes de diarrhée, fièvre, difficulté respiratoire, ou refus d'alimentation parce que ces signes nécessitent des soins rapides.
- Si une femme est infectée par le VIH, elle ne devrait pas allaiter son bébé à partir d'un mamelon qui est crevassé ou saignant. Il faut cependant allaiter du côté sain, exprimer et jeter le lait du sein qui est affecté.
- Etre infectée ou réinfectée par le VIH pendant l'allaitement augmente le risque de transmission de la mère à l'enfant. Avoir des relations sexuelles protégées en utilisant des préservatifs régulièrement et correctement.
- Pour protéger votre bébé, connaître votre statut sérologique.



## Comment allaiter votre bébé au sein



Cette brochure a été adaptée et mise à jour pour le bureau de l'UNICEF à New York à partir du matériel développé par University Research Co.LLC, en Tanzanie, au Kenya, au Malawi, et plus récemment en Ouganda dans le cadre du Programme Nulife: Accord de coopération en planification familiale USAID 717-A-00-08-00006-00. Février 2010.



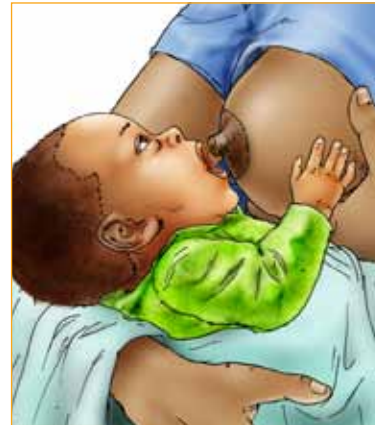
# L'allaitement maternel

## Que dois-je savoir ?



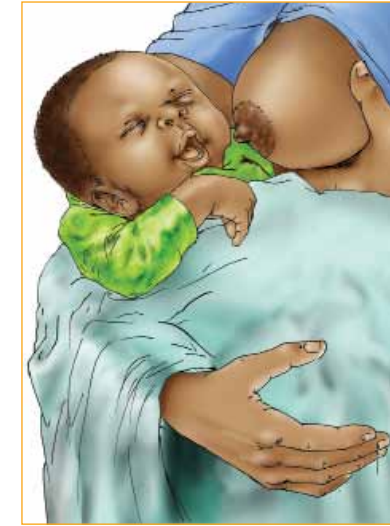
- Le lait maternel fournit toute la nourriture et l'eau dont votre bébé a besoin pendant les 6 premiers mois de la vie.
- Assurez-vous que vous donnez à votre bébé le premier lait jaunâtre connu sous le nom de colostrum.
- Le colostrum protège votre bébé contre beaucoup de maladies.
- L'allaitement maternel exclusif signifie donner uniquement du lait maternel, et rien d'autre (pas d'autre lait, de nourriture ou de liquides, pas même une gorgée d'eau), à l'exception de médicaments prescrits par un médecin ou une infirmière.
- Alimenter votre bébé avec le lait maternel et d'autres aliments ou liquides, y compris le lait maternisé, le lait animal, ou de l'eau (appelée 'alimentation mixte') avant 6 mois réduit la quantité de lait que vous produisez et peut rendre votre bébé malade.

## Aidez le bébé à prendre votre sein



- Mettre le bébé au sein dans l'heure qui suit la naissance.
- Une bonne prise permet de vous assurer que votre bébé tète bien.
- Une bonne prise vous aide à produire une bonne quantité de lait.
- Une bonne prise aide à prévenir les douleurs et les crevasses des mamelons.
- Pour vous assurer que votre bébé prend bien le sein:
  - Mettre le mamelon en contact avec les lèvres du bébé.
  - Attendre jusqu'à ce que la bouche de votre bébé soit grande ouverte
  - Amener rapidement au sein à partir du bas en dirigeant votre mamelon vers le palais du bébé.
- Le bébé devrait prendre une bonne partie du sein
- Les 4 signes d'une bonne prise sont :
  1. La bouche du bébé est grande ouverte.
  2. Vous pouvez voir plus de peau foncée (aréole) au-dessus de la bouche du bébé qu'en-dessous.
  3. La lèvre inférieure du bébé est tournée vers l'extérieur.
  4. Le menton du bébé touche votre sein.
- Votre bébé devrait sucer lentement et profondément et prendre parfois une pause.

## Combien de fois devrais-je allaiter ?



- Allaiter votre bébé à la demande, le jour et la nuit, au moins 8 à 12 fois chaque jour.
- L'allaitement fréquent vous aidera à produire du lait maternel.
- Continuer à allaiter jusqu'à ce que votre bébé finisse et lâche le sein tout seul. Offrir l'autre sein et laisser votre bébé décider si lui ou elle veut davantage ou pas.
- Vous saurez si votre bébé prend assez de lait si il ou elle a des urines de couleur claire au moins 6 fois par jour et gagne du poids.

