5. HYGIENE DE VIE DE LA FEMME ALLAITANTE

- Il est nécessaire **d'augmenter l'apport hydrique**

- Une **supplémentation en Fer** est conseillée.

5. HYGIENE DE VIE DE LA FEMME ALLAITANTE

- Eviter de boire trop de café ou de thé.
- Le tabac est déconseillé, si faible consommation fumer APRÈS les tétées.
- L'alcool est interdit.

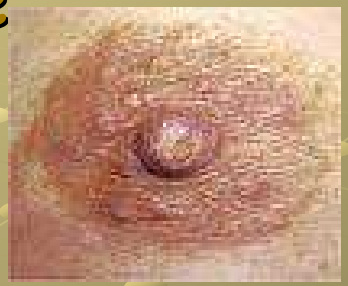
5. HYGIENE DE VIE DE LA FEMME ALLAITANTE :

- Le **goût du lait** change en fonction de ce que la mère mange, comme le liquide amniotique. C'est le début de la diversification alimentaire.
- Eviter d'abuser des épinards, des fruits rouges et des agrumes, qui peuvent provoquer des diarrhées ou des douleurs abdominales chez le bébé.
- **Il faut proscrire la plupart des médicaments** sans avis médical, cependant certains sont utilisables comme les pilules contraceptives.
- **Calme, repos et confiance en soi** sont nécessaires pour la réalisation harmonieuse de l'allaitement.

6. COMPLICATIONS MAMMAIRES

Les crevasses :

gerçures douloureuses à la tétée



ou fissures (sillons plus profonds) très douloureuses accompagnées parfois de saignements.

Le traitement consiste à nettoyer et bien sécher le mamelon et d'appliquer une pommade cicatrisante entre les tétées.

Pour éviter la douleur au moment de la tétée, il est possible d'utiliser les tétines protège-sein ou « bouts de sein » en silicone.

6. COMPLICATIONS MAMMAIRES

Les engorgements :

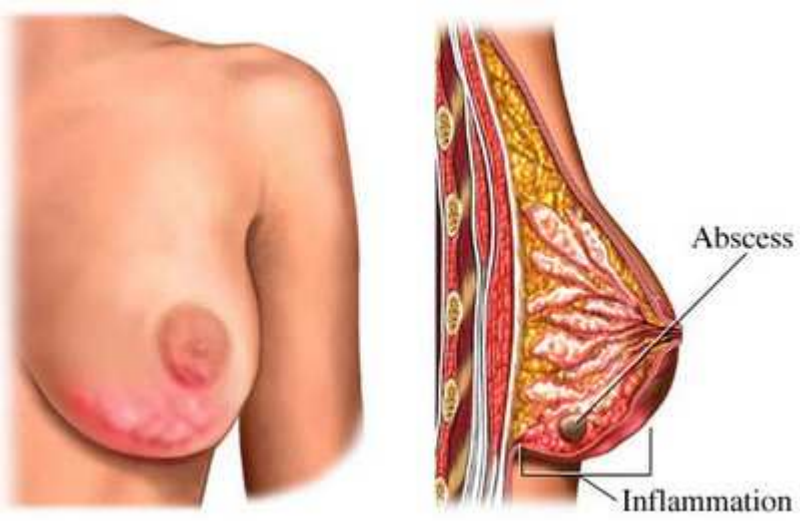
vidange insuffisante, les seins sont tendus et douloureux parfois un fébricule y est associé.

Le traitement est la prise de douches chaudes sur les seins associées à un massage circulaire afin de dilater les acini et de permettre une meilleure vidange du sein.

6. COMPLICATIONS MAMMAIRES

Les infections du sein :

- **La lymphangite aiguë :** de début brutal, associant une fièvre à 39/40°C, des frissons, une douleur mammaire unilatérale, avec un placard rouge, chaud s'étendant vers l'aisselle où l'on retrouve des adénopathies.
- **L'abcès du sein :** complication de la lymphangite, avec fièvre à 39/40°C, frissons et altération de l'état général, le lait est infecté donc l'allaitement doit être arrêté.



7. CONTRE INDICATIONS à l'ALLAITEMENT

- **La psychose puerpérale**: psychose aiguë, de survenue brutale, à type de bouffée délirante avec risque de suicide ou d'infanticide. L'hospitalisation en psychiatrie est nécessaire, l'enfant n'est pas seul avec sa mère.

- **Les maladies maternelles graves** ou imposant un traitement incompatible avec l'allaitement.

- **La galactosémie congénitale**, déficit enzymatique héréditaire rarissime .

- **Le VIH** : on déconseille l'allaitement car on estime actuellement que la probabilité de transmission au nourrisson est de 15 %.

Dans le tiers monde, l'OMS recommande l'allaitement maternel exclusif et insiste sur un sevrage rapide après six mois (risque ⇗).

Le continent africain est le plus touché par le drame du SIDA

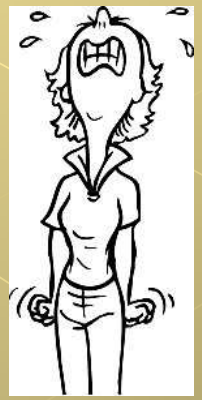
L'OMS recommande cette pratique parce que les bienfaits de l'allaitement maternel excèdent de loin les risques de maladie et de décès dus à la contamination du lait industriel.

8. LE DON DE LAIT

Ce don est non rémunéré et le matériel nécessaire est fourni gratuitement aux mères (coquilles, tire lait manuel ou électrique, biberons stériles).
Cette réglementation impose comme pour le don de sang, un interrogatoire de la future nourrice, ainsi que certains contrôles sérologiques chez la femme et sur le lait pour assurer la sécurité des bébés.

Référence: article L. 2323-1 du code de la santé publique modifié par l'ordonnance n°2005-1087 du 1er septembre 2005

Quels sont les AVANTAGES et les INCONVENIENTS de l'allaitement au sein et de l'allaitement au biberon?

	ALLAITEMENT MATERNEL
AVANTAGES	1.Le lait de femme est parfaitement adapté au nouveau-né et sa composition se modifie en fonction des besoins de l'enfant. 2.Il apporte des éléments de protection anti-infectieuse et anti-allergique. 3.Le colostrum favorise l'élimination du méconium et répond aux besoins alimentaires des premiers jours. 4.Le lait maternel est digéré rapidement (1h30). 5.Il est toujours à bonne température et évite toute manipulation de préparation. 6.Il favorise les contacts corporels entre la mère et son nouveau-né et renforce les liens affectifs entre eux. 7.Un allaitement prolongé participe à la perte de poids.
INCONVENIENTS 	1.Les débuts peuvent être douloureux, la sécrétion d'ocytocine provoquant des contractions utérines. 2.Il peut paraître astreignant, la présence de la mère étant nécessaire au moment des tétées. 3.Il est difficile de remplacer plus d'une tétée par un biberon au cours de la même journée. 4.Ne pas pouvoir apprécier les quantités bues peut être angoissant pour la mère au début.

	ALLAITEMENT AU BIBERON
AVANTAGES	1.Grâce aux progrès de l'industrie chimique, la composition des laits industriels est proche de celle du lait de femme (sans toutefois pouvoir l'égaler). 2.Les biberons peuvent être donnés par le papa ou une autre personne que la maman, ce qui ne nécessite pas sa présence permanente auprès du bébé.
INCONVENIENTS	1.C'est un allaitement qui entraîne des astreintes matérielles (préparation des biberons, stérilisation) et qui a un coût. 2.Ces laits peuvent entraîner des intolérances aux protéines du lait de vache (risques d'allergies et de diarrhées). 3.Ce sont des laits qui ne contiennent pas d'éléments anti-infectieux et anti-allergiques.

Pour plus d'informations télécharger
le guide de l'allaitement maternel de l'INPES

Merci de votre attention