

L'UNICEF et l'Initiative Amis des bébés

Le Fonds des Nations Unies pour l'enfance (UNICEF) travaille dans le monde entier pour aider chaque enfant, fille ou garçon, à atteindre son plein épanouissement. Nous travaillons dans plus de 160 pays, et soutenons des programmes pour apporter aux enfants :

- Une meilleure santé et une meilleure alimentation
- L'accès à l'eau potable et aux installations sanitaires
- L'accès à l'éducation



L'UNICEF aide aussi les enfants qui ont besoin d'une protection spéciale, tels que les enfants exploités par le travail ou victimes de guerre.

L'Initiative Amis des bébés est un programme mondial de l'UNICEF et de l'Organisation Mondiale de la Santé visant, en collaboration avec les services de santé, à améliorer les pratiques en matière d'allaitement maternel. Les établissements qui adoptent des pratiques reconnues comme favorables à la réussite de l'allaitement maternel se voient décerner le prestigieux label Amis des bébés créé par l'UNICEF et l'OMS. Au Royaume-Uni, l'Initiative Amis des bébés est utilisée par divers organismes publics de santé pour offrir des conseils, un soutien et des formations, favoriser la création de réseaux, mettre en œuvre des procédures d'évaluation et d'accréditation.

To make a credit card donation to UNICEF, call

08457 312 312

(Charged at local rate. Lines open 24 hours. Please quote 'BFI'.)

Informations sur les groupes locaux de soutien à l'allaitement maternel :

More information on breastfeeding and expressing breastmilk is included in our leaflet 'Breastfeeding Your Baby' - see www.babyfriendly.org.uk or call us on 020 7312 7652. This leaflet is produced by UNICEF Enterprises Ltd, a company which covenants to pay all its net profits to UNICEF. Printing of the leaflet in English is funded by the Baby Welcome Programme (01737 213161). It is also available via www.babyfriendly.org.uk/leaflets. We are grateful to Sophie Larrouy for this translation. For more information about UNICEF's work worldwide, or to make a donation, contact: UNICEF, Room BFI, Freepost, Chelmsford CM2 8BR. UNICEF is a Registered Charity, No. 1072612. For more information about the Baby Friendly Initiative, visit www.babyfriendly.org.uk or call 020 7312 7652.

Nourrir votre bébé



Informations importantes pour les futures mères



Feeding Your New Baby, French

unicef 

Introduction

Le choix du mode d'alimentation de votre bébé est une décision extrêmement importante, car elle peut affecter à la fois la santé de votre bébé et la vôtre. Cette brochure vous donne quelques informations sur les avantages de l'allaitement maternel, afin que vous puissiez faire votre choix en connaissance de cause. Elle contient également des conseils pour bien démarrer votre allaitement et des informations sur l'aide que vous pourrez obtenir de votre sage-femme, puis de votre référent médical.

Le lait maternel contient des anticorps qui protègent votre bébé contre les infections. Votre propre santé bénéficie aussi de l'allaitement. Pendant les 6 premiers mois, votre lait (sans aucun complément) est le meilleur aliment pour votre bébé. Votre lait lui fournit toute la nourriture et toute la boisson dont il a besoin, et le protège contre tout un éventail de maladies. Par la suite, continuer à allaiter tout en introduisant d'autres aliments est bénéfique pour vous et votre bébé, particulièrement pendant la première année. Vous pouvez continuer à allaiter votre bébé aussi longtemps que vous et lui le souhaitez.

VOTRE lait est parfaitement adapté à VOTRE bébé, et sa composition évolue pour répondre à ses besoins particuliers.

L'allaitement maternel : tout un monde d'avantages



Un bon départ

Quelle que soit l'alimentation que vous choisissez de donner à votre bébé, il est très important que vous le gardiez quelque temps contre vous, peau contre peau, après la naissance, car cela :

- contribue à apaiser votre bébé et lui tient chaud ;
- régularise la respiration de votre bébé ;
- favorise la naissance de l'attachement entre vous et votre bébé.

Ce contact permet également de bien démarrer votre allaitement.



NANCY DURRELL MCKENNA

Si vous et le bébé êtes en bonne santé, vous pourrez le prendre contre vous immédiatement. Généralement, la sage-femme sèche rapidement le bébé avant de vous le mettre dans les bras. Elle vous recouvre tous deux d'une couverture pour garder le bébé au chaud.

En cas de césarienne, ou si vous devez être séparée de votre bébé pendant quelque temps après sa naissance, le contact peau à peau sera également bénéfique pour vous et le bébé dès que vous pourrez vous retrouver.

Les premiers jours

Le colostrum, c'est-à-dire le lait que vous produirez les premiers jours, est un concentré d'anticorps qui protègent votre bébé contre les infections. Vous produirez exactement la quantité nécessaire pour répondre aux besoins de votre bébé.

Votre sage-femme vous montrera comment tenir votre bébé pour les tétées et comment vous assurer qu'il prend correctement le sein. Cela est très important, car c'est ce qui vous permettra à tous les deux de réussir votre allaitement. La plupart des problèmes d'allaitement que rencontrent les jeunes mères dans les premières semaines (par exemple, les crevasses) sont dus à une mauvaise prise du sein par le bébé.

À la maternité, votre bébé dormira à vos côtés. Vous apprendrez ainsi à bien le connaître et vous reconnaîtrez rapidement les signes montrant qu'il a faim. Cela est particulièrement important la nuit, car vous pourrez le faire téter dès qu'il est prêt sans causer trop de dérangement pour lui ni pour vous.

Tout ce dont votre bébé a besoin

Il est important de faire téter votre bébé dès qu'il semble avoir faim. Vous serez ainsi assurée de produire largement assez de lait pour couvrir ses besoins. En tétant, le bébé envoie en effet un message à votre cerveau, qui à son tour ordonne au sein de produire davantage de lait.

Plus de tétées = Plus de messages = Plus de lait

Votre lait contient toute la boisson et toute la nourriture dont votre bébé a besoin. Lui donner d'autres boissons ou d'autres aliments peut être néfaste, et risque également de diminuer son intérêt pour les tétées. Si vous donnez un biberon à votre bébé :

- Cela peut augmenter son risque de contracter une infection ;
- Cela augmente son risque de développer une allergie s'il existe un terrain allergique dans votre famille ;
- Vous risquez de produire moins de lait lors des prochaines tétées ;
- S'il utilise la tétine du biberon (ou celle de la sucette), votre bébé risque de ne plus savoir prendre le sein correctement.

Après la naissance de votre bébé, la sage-femme pourra vous montrer comment tirer votre lait. Cela permettra à une tierce personne de lui donner votre lait si vous devez vous absenter (par exemple, si vous sortez pour la soirée ou que vous reprenez le travail).

Qui contacter en cas de questions ?

Si vous avez d'autres questions sur l'allaitement de votre bébé, adressez-vous à votre sage-femme ou à votre référent médical. Ils pourront aussi vous donner le numéro de téléphone des consultantes en lactation les plus proches de chez vous (notez-le à l'emplacement réservé à cet effet au dos de cette brochure). Vous pouvez également vous procurer ces coordonnées en contactant les bureaux nationaux de ces organismes :

National Childbirth Trust, Alexandra House, Oldham Terrace, London W3. 0870 444 8708.

Breastfeeding Network, PO Box 11126, Paisley PA2 8YB. 0870 900 8787.

La Leche League, BM 3424, London WC1N 3XX. Tel: 020 7242 1278.

Association of Breastfeeding Mothers, PO Box 207, Bridgwater TA6 7YT. 020 7813 1481.

L'allaitement maternel est l'alimentation la plus saine que vous puissiez donner à votre enfant. Une mère qui le souhaite peut, même si c'est difficile, revenir sur sa décision de ne pas allaiter, ou reprendre un allaitement interrompu. Introduire des biberons dans l'alimentation du bébé provoque une réduction de la production de lait maternel. Une mère qui allaite ne doit suivre aucun régime particulier. Il est seulement recommandé qu'elle se nourrisse de manière équilibrée, comme toute autre personne.