

L'allaitement



BREAST-FEED

ВСКАРМЛИВАТЬ

哺乳

AMAMANTAR

ALAPTA

BIMÉJĪNIN

दूध पलिना

SUCKLE

الإرضاع

தாய்ப்பால்

Sommaire



- Pourquoi allaiter ? 1
- L'allaitement abîme-t-il les seins ? 2
- Combien de têtées par jour ? 3
- Comment savoir si le bébé a faim ? 4
- Le lait maternel est-il suffisant pour le bébé ? 5
- Quelles positions choisir pour allaiter ? 6
- Comment savoir si j'ai assez de lait ? 7
- Quand faire peser mon bébé ? 8
- Quand voir un docteur ? 9
- Peut-on manger de tout ? 10
- Peut-on prendre des médicaments, des plantes ? 11
- Comment recueillir mon lait ? 12
- Comment utiliser mon lait ? 13
- Comment conserver mon lait ? 14
- Peut-on faire des démarches ou aller travailler
en allaitant ? 15
- Peut on allaiter en public ? 16
- Combien de temps allaiter ? 17

Pourquoi allaiter ?

- ✓ Bon pour bébé
- ✓ Bien pour maman
- ✓ Toujours prêt et gratuit



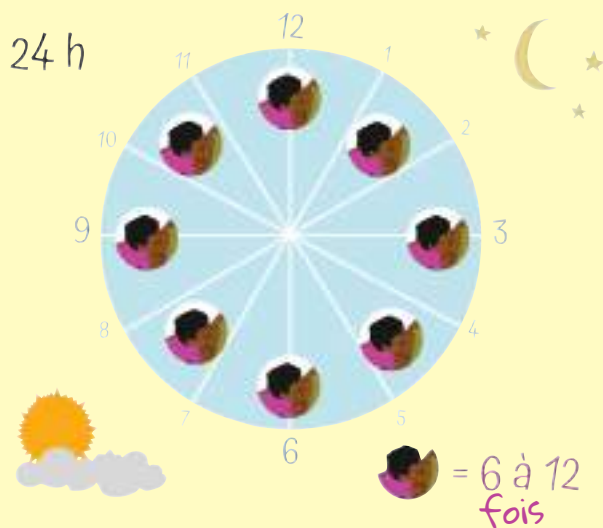
L'allaitement abîme-t-il les seins ?

NON, pas plus que la vie et les grossesses



Combien de tétées par jour ?

Au sein comme au biberon, le bébé tète souvent



Comment savoir si le bébé a faim ?

- ✓ regardez-le, n'attendez pas qu'il pleure
- ✓ mouvement de bouche
- ✓ tâte ses mains
- ✓ tourne la tête
- ✓ cherche le sein



Le lait maternel est-il suffisant pour le bébé ?

Plus le bébé tète, plus il y aura de lait !

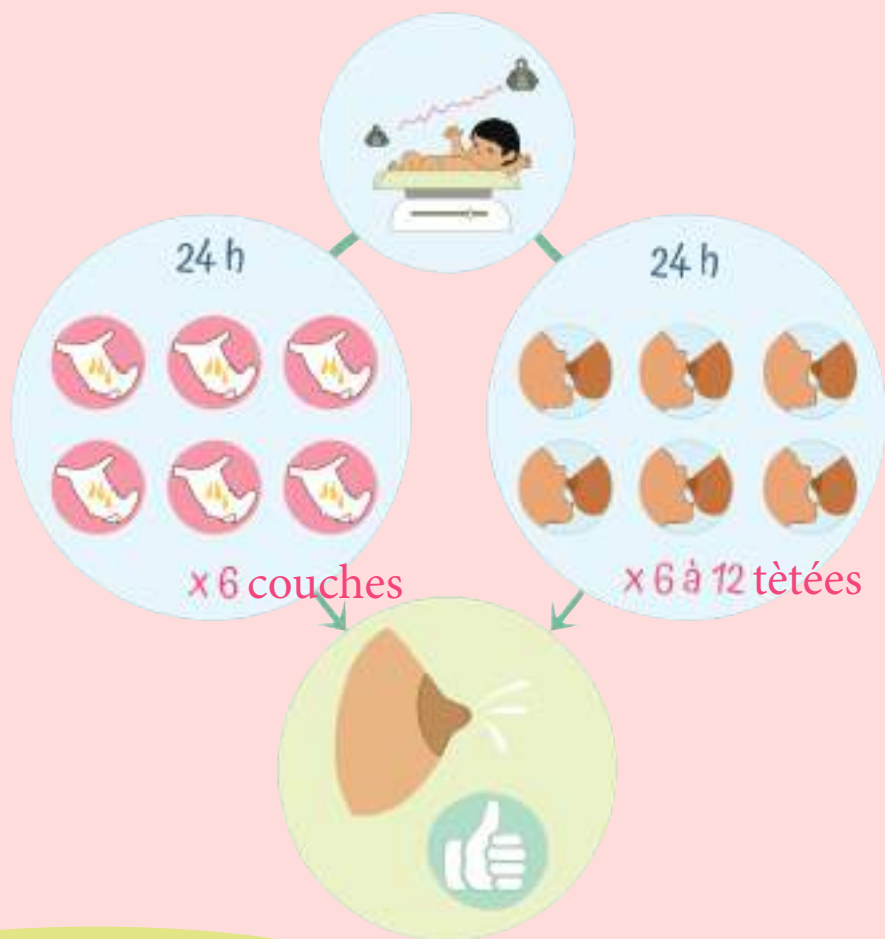


Quelles positions choisir pour allaiter ?

La plus confortable pour la maman et le bébé



Comment savoir si j'ai assez
de lait ?



Quand faire peser mon bébé ?

- ✓ 1 fois par semaine le premier mois
- ✓ pesée et suivi possible en PMI



Quand voir un docteur ?

- ✓ fièvre
- ✓ douleur
- ✓ sein rouge
- ✓ bébé ne boit pas
- ✓ bébé vomit
- ✓ bébé endormi



Peut-on manger de tout ?

OUI, mon lait est toujours bon !



Peut-on prendre des médicaments, des plantes ?

NON, pas sans avis médical



ATTENTION !

Tabac, alcool et autres drogues passent dans le lait :
c'est mauvais pour le bébé



Comment recueillir mon lait ?

✓ avec les mains



✓ ou avec un tire lait



Comment utiliser mon lait ?



Comment conserver mon lait ?

- ✓ 4 heures hors du frigo
- ✓ 48 heures au frigo
- ✓ 4 mois au congélateur



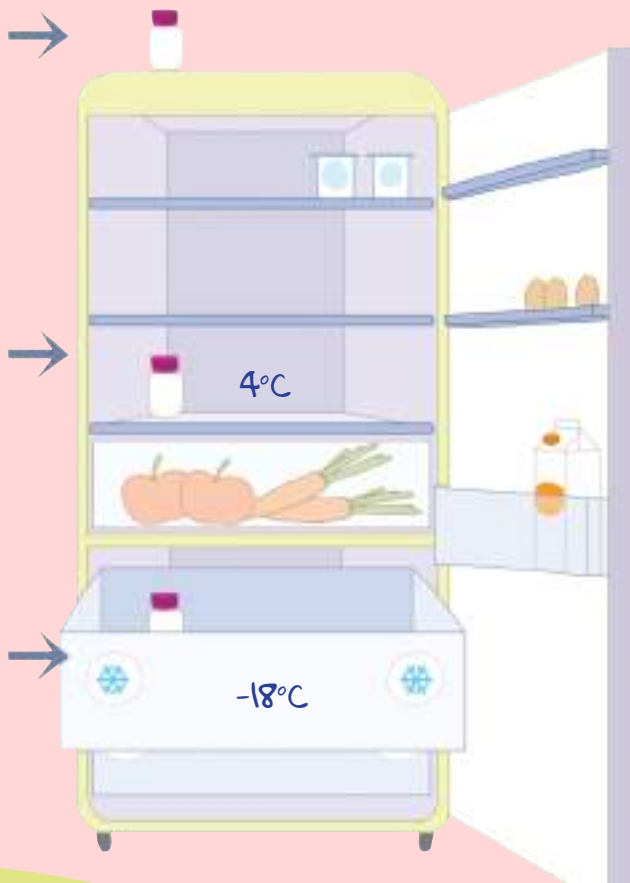
4 Heures



48 Heures



4 Mois



Peut-on faire des démarches
ou aller travailler en allaitant ?

OUI Il suffit de tirer son lait



Peut-on allaiter en public ?

OUI

- ✓ C'est naturel et beau
- ✓ Si je suis gênée, je peux utiliser mon foulard



Combien de temps allaiter ?

Aussi longtemps que vous le souhaitez



Informations

- **Centres de PMI** : adresses des centres de PMI, disponibles sur le site de la mairie de Paris : <https://www.paris.fr/pages/sante-de-l-enfant-2298/>



- **Annuaire du RSPP** : vous recherchez un professionnel de santé pour vous ou votre enfant (médecin généraliste, sage-femme, gynécologue, pédiatre, kinésithérapeute, ...)

Consultez l'annuaire du réseau :

<http://www.rspp.fr/acces-annuaire>, ou contactez le RSPP au 01 48 01 90 28



- **ESI famille** : les ESI sont des centres d'accueil de jour pour les femmes enceintes et les familles sans hébergement stable.

Adresses disponible sur le site du PEPS : <https://peps.paris.fr>



- **Le Carillon** :

Certains commerçants parisiens offrent des services gratuits comme :

- Accéder à une table à langer
- Accéder à un espace pour allaiter
- Et d'autres services



Pour localiser ces lieux consultez la carte sur le site de l'association la Cloche :

<https://lacroche.org/utiliser-les-services-et-les-produits-en-attente#comment-%C3%A7a-marche>



- **Autres informations utiles** :

<https://www.paris.fr/personnes-en-situation-de-precarite>

- **Besoins de conseils sur l'allaitement** :

contactez le numéro vert SOS allaitement

à partir du 01/01/2022 : **0 800 800 315**





SOS ALLAITEMENT IDF

0 800 800 315 Service à temps gratuits

- En semaine : 19h - 22h
- Week-end et jours fériés : 10h - 13h et 18h - 21h





Ce projet a été soutenu par l'Agence Régionale de Santé Ile-de-France

Réseau de Santé Périnatal Parisien

52 Boulevard Magenta 75010 Paris

Tél : 01 48 01 90 28 - Fax : 01 48 01 98 30

www.rspp.fr - contact@rspp.fr

Retrouvez-nous sur Facebook 



Livret réalisé en collaboration avec la PMI de Paris et le lactarium IDF