



PENDANT
L'ALLAITEMENT

ALIMENTATION ET ALLAITEMENT

*Allaiter est un geste naturel,
une vraie richesse
pour votre enfant
et pour vous.*

Le lait maternel couvre
tous les besoins de votre bébé,
il évolue constamment.

IL N'Y A PAS DE MAUVAIS LAIT.

Allaiter exclusivement jusqu'à 6 mois est possible.

Une alimentation équilibrée et variée permet d'apporter au bébé tous les éléments nécessaires à une croissance harmonieuse.

La maman qui allaite doit se faire confiance et faire confiance à son bébé.

N'hésitez pas à vous adresser à une puéricultrice de PMI ou un autre professionnel de santé pour être accompagnée et répondre à vos éventuelles questions.



Danger pour le bébé - Produits interdits

- Alcool (vin, bière, panaché, cidre, champagne...) même pas un verre !
- Boissons énergisantes
- Automédication
- Drogues (cannabis, ...)
- Tabac - A éviter ou juste après la tétée



aveyron.fr

CONSEILS ALIMENTAIRES



Recueil et conservation du lait maternel

→ Pourquoi ? Dans quel cas ?

- Beaucoup de lait, absence prévue, reprise d'une activité

→ Comment ?

- Lavez-vous soigneusement les mains
- Installez-vous confortablement dans un endroit calme
- Matériel (tire-lait) propre et/ou stérilisé

→ A quel moment de la journée ?

- Entre les tétées ou juste après une tétée.

→ Conservation

- 48h au réfrigérateur (pas dans la porte car température plus élevée)
- 4 mois au congélateur (pas dans le freezer ou le bac à glaçon)
- 4h au maximum à température ambiante
- Etiquetage de chaque biberon avec date et heure du recueil.

→ Décongélation

- Au réfrigérateur 6 h avant consommation
- Se conserve au réfrigérateur et se consomme dans les 24h
- Jetez tout reste de biberon préparé non consommé.

→ Réchauffage

- Pas de micro-onde
- Faire tiédir le lait en plaçant le biberon au bain marie dans une casserole ou un chauffe-biberon. Il doit être consommé dans la demi-heure

Allaitement mixte

Un allaitement mixte est possible selon la volonté de la maman et les besoins de l'enfant.

Sevrage

Le sevrage est un choix qui doit être respecté... Halte à la culpabilité !!! Le sevrage doit être progressif. Remplacer les tétées une par une tous les 2 à 3 jours par un biberon de lait.

La reprise du travail n'impose pas un sevrage complet. Les tétées du matin et du soir sont en général les dernières supprimées.

Selon les cas le sevrage peut être plus ou moins facile. Il suffit de recommencer patiemment tous les jours.

Repères de consommation pour les femmes qui allaitent

Fruits et/ou légumes 	Au moins 5 par jour Frais, surgelés ou en conserve Toujours bien lavés Limitier le chou, les agrumes, asperges, melons, crudités
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs 	À chaque repas et selon l'appétit Privilégier les éléments céréaliers complets (riz, pâtes...) Limitier les légumes secs
Lait et produits laitiers 	3 par jour
Viandes Poissons Œufs 	1 ou 2 fois par jour Poisson : 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées 	Limitier la consommation Privilégier les matières grasses végétales (huile d'olive, colza...)
Produits sucrés 	Limitier la consommation (pâtisseries, viennoiseries...)
Boissons 	De l'eau à volonté Limitier café, thé, sodas
Sel 	Limitier la consommation

Liens utiles :

Le guide de nutrition pendant et après la grossesse :

<http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/1059.pdf>

Le guide de l'allaitement maternel :

<http://www.inpes.sante.fr/cfesbases/catalogue/pdf/1265.pdf>

CONSEILS ALIMENTAIRES



aveyron.fr

Conseil départemental de l'Aveyron

Pôle des Solidarités Départementales

Direction de l'Enfance et de la Famille

Protection Maternelle et Infantile

4, rue Paraire

CS23109

12031 Rodez cedex 9

Tél. 05 65 73 68 99



CONSEILS ALIMENTAIRES

