



**UNE ALIMENTATION SAINNE  
POUR LES MÈRES ET LEURS BÉBÉS**

**Französisch**

**Une brochure d'information pour  
les femmes enceintes et les mères**

## Contenu

Cette brochure a été réalisée en collaboration avec le programme **REFUGIUM – Flucht und Gesundheit** (exil et santé) du département de la Santé publique de l'université HAW Hamburg.

Cette brochure a pour objectif de vous aider à vous nourrir sainement ainsi que votre bébé et ainsi poser les bases pour une vie saine.

<i>Allaiter correctement</i>	<b>5</b>
<i>Problèmes et aide à l'allaitement</i>	<b>8</b>
<i>Alimentation et boisson pendant l'allaitement</i>	<b>11</b>
<i>Lorsque l'allaitement n'est pas possible</i>	<b>13</b>
<i>Aliment complémentaire</i>	<b>15</b>
<i>Arrêter l'allaitement</i>	<b>18</b>

# Allaiter correctement

**Plus l'allaitement dure longtemps, plus c'est bénéfique à l'enfant. Au moins 4 à 6 mois. Il n'y a aucune raison de ne pas allaiter son enfant. À moins que la mère ne souffre du VIH ou d'une hépatite C.**

## L'allaitement est bénéfique, car

- le lait maternel est la nourriture la plus saine pour un bébé
- il favorise le développement de la mâchoire et du palais du bébé
- le lait maternel protège contre les maladies et les allergies
- le bébé digère facilement le lait maternel
- le lait maternel est gratuit et stérile
- le bébé ne peut jamais boire trop de lait et se sent protégé lors de l'allaitement
- l'utérus se rétablit plus facilement

## Soyez patiente.

**Il faut un certain temps avant que le rythme de l'allaitement ne soit en place. Au début, toutes les 2-3 heures, et plus tard, toutes les 2-4 heures.**

## Vous allaitez correctement, lorsque vous

- vous lavez soigneusement les mains avant tout contact avec votre poitrine
- allaitez votre bébé immédiatement après la naissance
- allaitez toujours votre bébé lorsqu'il a faim
- veillez au calme et à une relaxation adaptée
- ne donnez pas tétine ou de sucette en plastique à votre bébé (n'utilisez que des sucettes en silicone transparent)



**Votre bébé a faim, lorsqu'il**

- ouvre la bouche et bouge la tête
- s'étire beaucoup et bouge
- met sa main dans la bouche
- est agité et pleure

**La position d'allaitement est correcte, lorsque**

- le contact corporel étroit est présent
- votre ventre est en contact avec celui de votre bébé
- le nez du bébé se trouve à la hauteur de votre poitrine
- le mamelon et une grande partie de l'aréole se trouve dans la bouche du bébé
- les lèvres du bébé sont retroussées vers l'extérieur
- le bébé tète vigoureusement et vous l'entendez avaler



# Problèmes et aide à l'allaitement

**En cas d'engorgement, la poitrine est douloureuse. Elle est rouge, chaude et tendue.**

## **Un engorgement se produit, lorsque**

- le lait ne peut pas s'écouler
- le bébé ne boit pas assez et trop de lait est produit
- les vêtements sont trop serrés
- vous êtes trop stressée

## **Vous pouvez éviter les engorgements en**

- allaitant régulièrement (toutes les 2-4 heures)
- réchauffant votre poitrine avant l'allaitement
- appliquant une compresse froide après l'allaitement
- massant ou « lissant » votre poitrine après l'allaitement
- vous reposant et vous détendant

## **En Allemagne, les mères et leurs bébés ont le droit à**

- une prise en charge par un(e) gynécologue
- une prise en charge par un(e) pédiatre
- une prise en charge par une sage-femme

**Pendant les consultations avec la sage-femme, vous obtenez de l'aide et des conseils**

- pour allaiter
- concernant l'alimentation de la mère et de l'enfant
- à propos de votre santé après la naissance
- pour vous occuper des nouveau-nés

## **La sage-femme vous aide, lorsque**

- l'allaitement ne se déroule pas bien
- le bébé a mal au ventre ou les fesses irritées
- la poitrine est irritée ou inflammée

Vous pouvez également vous rendre aux permanences de conseil maternel (Mütterberatung).

Vous y obtiendrez de l'aide et des conseils pour l'allaitement et les relations avec votre bébé.

Voici l'adresse exacte:

[www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/](http://www.hamburg.de/behoerdenfinder/hamburg/info/muetterberatung/)

**En Allemagne, il y a des consultations spéciales pour les enfants. Elles s'appellent U-Untersuchungen. Il y en a 10 avant les 6 ans de l'enfant.**



**Le médecin vous aide, lorsque**

- vous ou votre bébé êtes malades et avez de la fièvre
- vous avez besoin de conseils concernant la contraception

**Au cours de la période d'allaitement, il faut particulièrement veiller à la contraception afin que vous puissiez continuer d'allaiter votre enfant.**

# Nourriture et boisson pendant l'allaitement.

Une alimentation équilibrée et diversifiée de la mère est bonne pour l'enfant. Lorsqu'elles allaitent, les mères ont besoin de 500 calories de plus par jour. Les aliments doivent toujours être soigneusement lavés.

## Nourriture au cours de l'allaitement

- 5 portions de fruits et légumes par jour
- Des collations saines, comme des noix et des fruits secs
- De la viande et/ou du poisson au moins deux fois # par semaine
- Éviter le fastfood ou les sucreries



## Boisson au cours de l'allaitement

- Buvez régulièrement et suffisamment (au moins 2 litres par jour)
- Les tisanes d'allaitement sont recommandées, tout comme les tisanes au fenouil, au cumin, à l'anis, à la citronnelle ou à la marjolaine. Elles favorisent l'allaitement.
- Ne buvez pas de tisane à la sauge ou à la menthe. Elles inhibent la formation de lait.
- Ne buvez pas plus de 2 tasses de café ou de thé noir par jour.
- Dans la mesure du possible, ne buvez pas de boissons sucrées comme de la limonade.



## Lorsque l'allaitement n'est pas possible

Lorsque l'allaitement n'est pas possible, au cours des 4-6 premiers mois, vous pouvez donner des biberons à votre bébé.

Nous recommandons le lait infantile. C'est une alimentation exclusive pour les premiers 4-6 mois. Elle est adaptée au lait maternel.

Il existe également du lait premier âge. Il est plus difficile à digérer.



### Préparation et hygiène du biberon

- Le biberon doit être préparé juste avant d'être donné.
- Laisser reposer le biberon un moment après l'avoir secoué afin que les bulles d'air disparaissent du lait.
- Ne jamais réchauffer les restes alimentaires, mais les jeter.
- Tous les biberons et toutes les tétines (en silicone) doivent être conservés en état de propreté. Les restes de nourritures sont un terrain favorable pour les germes.
- Laver soigneusement le biberon et la tétine directement après le repas et bien les sécher.
- Emballer les biberons et les tétines dans un torchon sec et propre.





# Aliments complémentaires

**Le lait maternel est le meilleur aliment pour un bébé au cours des premiers 4-6 mois.**

**Allaiter plus longtemps est bénéfique à votre enfant ! Vous pouvez continuer à allaiter votre bébé au cours de sa première année de vie.**

Lorsque votre bébé est âgé de 5-6 mois, il peut consommer des bouillies en complément du lait maternel.

Par conséquent, le bébé peut avoir plus souvent soif. Donnez beaucoup à boire à votre bébé. En particulier de l'eau potable ou de l'eau minérale plate.

Au cours des six premiers mois, il faut faire bouillir l'eau avant de la donner à votre bébé.

Une alimentation saine est importante pour le bon développement de votre enfant.

Une alimentation saine évite les problèmes tels que la constipation, la diarrhée, l'aérophagie ou le mal de ventre.

## Attention

### Important : ne pas donner

- de produits avec des ajouts tels que du sel, du sucre, des arômes ou de produits à la saveur très sucrée,
- de miel, de viande crue, de poisson cru ou de produits au lait cru

### Lait et aliments complémentaires

À partir du 5e mois, vous pouvez, à un mois d'intervalle, remplacer un repas à base de lait par les bouillies suivantes :



Âge en mois	Prises de lait	Aliments complémentaires
0 - 5/6	au moins 6, toutes les 2-4 heures	Aucun
5 - 6	Remplacer 1 prise de lait	Bouillie de légumes (p. ex. purée de carottes)
6 - 7	Remplacer 2 prises de lait (le midi)	Bouillie de légumes, pommes de terre et viande, riz
7 - 8	Remplacer 3 prises de lait	Bouillie lait-céréales, le soir par exemple
9	Remplacer 4 prises de lait	Bouillie fruits-céréales, en tant que collation
À partir de 10		Transition vers la nourriture familiale

## Arrêter l'allaitement

Lorsqu'une prise de lait est remplacée par de la nourriture solide, le bébé est rassasié et il boira moins de lait maternel.

Les prises de lait seront donc plus courtes.

Les intervalles entre chaque prise se rallongeront. Ainsi, la production de lait diminuera.

Après chaque allaitement, placez une poche froide sur votre poitrine. Par exemple, une poche de gel. La tisane à la sauge ou le thé à la menthe limitent en plus la production de lait.

Évitez autant que possible de stimuler votre poitrine et portez un soutien-gorge avec un bon maintien.

### Attention

**Si votre poitrine vous fait mal, parlez-en avec votre sage-femme ou à la permanence de conseil maternel.**

**Chaque enfant est différent. Parfois, la fin de l'allaitement est rapide, parfois plus lente. En cas de question, rendez-vous chez une sage-femme, aux permanences de conseil maternel ou chez un médecin.**

## Impressum

### Herausgeber

**Bezirksamt Altona**

**Dezernat Soziales, Jugend und Gesundheit**

**Fachamt Gesundheit**

**Kommunales Gesundheitsförderungsmanagement**

Bahrenfelder Straße 254-260

22765 Hamburg

### Layout

**fuchs und veilchen Designstudio**

Ferdinand-Beit-Straße 7B

20099 Hamburg

### Illustrationen

© **Nele Palmtag**

[www.auserlesen-ausgezeichnet.de](http://www.auserlesen-ausgezeichnet.de)

### Druck

**Hausdruckerei der Behörde**

**für Stadtentwicklung und Wohnen (BSW)**

Neuenfelder Straße 19

21109 Hamburg

### Stand

Juni 2019

