

SOMMAIRE

GÉNÉRALITÉS – PHYSIOLOGIE

1.	Qu'est-ce que l'allaitement maternel ?	9
2.	Qui peut allaiter ?	10
3.	Toutes les femmes produisent-elles du lait ?	12
4.	Quelle est la composition du lait maternel et comment varie-t-elle ?	14
5.	Tous les laits maternels sont-ils bons ?	16
6.	Quelle est la croissance d'un enfant allaité ?	17
7.	Comment est fabriqué le lait maternel ?	19
8.	Comment se passe l'éjection du lait ?	21
9.	Qu'est-ce que le colostrum ?	22
10.	Qu'est-ce que la montée de lait ?	23

À LA MATERNITÉ

11.	Qu'est-ce qu'une maternité IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé) ?	27
12.	À quoi sert le peau-à-peau ?	28
13.	Qu'est-ce que la tétée « d'accueil » ?	30
14.	Que faire en cas de retard à la montée de lait ?	31
15.	Que faire si bébé a du mal à téter ?	32
16.	Comment établir la lactation en cas de séparation de la mère et du bébé ?	34

MISE EN ŒUVRE PRATIQUE

17.	Faut-il préparer les seins pendant la grossesse en vue de l'allaitement ?	39
18.	Quel matériel pour l'allaitement maternel ?	40
19.	Quels vêtements pour allaiter ?	42
20.	Comment installer le bébé au sein ?	43
21.	Quelles positions utiliser pour allaiter ?	45
22.	Comment savoir si le bébé est prêt à téter ?	47
23.	Comment savoir si le bébé reçoit suffisamment de lait ?	49
24.	Faut-il donner un seul sein ou les deux à chaque tétée ?	51
25.	Combien de temps doit durer une tétée ?	52
26.	Combien de tétées faut-il donner par jour ?	54
27.	Combien de temps faut-il attendre entre deux tétées ?	55
28.	Où doit dormir le bébé ?	56
29.	Faut-il donner de l'eau ou des tisanes au bébé en plus du sein ?	58
30.	Est-il possible d'envisager une alimentation mixte dès la naissance ?	59

31.	Que doit manger une femme qui allaite ?	61
32.	Peut-on fumer en allaitant ?	63
33.	Est-il possible de boire de l'alcool pendant l'allaitement ?	64

IDÉES REÇUES

34.	Allaiter, ça fatigue !	67
35.	Allaiter, ça fait mal !	68
36.	Allaiter, ça abîme les seins !	69
37.	Les femmes aux petits seins produisent-elles moins de lait ?	70
38.	Un bébé non allaité fera-t-il plus vite ses nuits ?	71
39.	Le papa ne pourra pas participer si la maman allaite	72
40.	Un bébé allaité sera-t-il plus capricieux ?	73

CONSÉQUENCES DE L'ALLAITEMENT SUR LA SANTÉ

41.	Quelles sont les conséquences de l'allaitement sur la santé du bébé ?	77
42.	Un bébé allaité sera-t-il plus "intelligent" ?	79
43.	Quelles sont les conséquences de l'allaitement sur la santé de la mère ?	81
44.	Les conditions environnementales impactent-elles le bénéfice de l'allaitement ?	83
45.	L'allaitement est-il un moyen de contraception ?	85

DIFFICULTÉS DE L'ALLAITEMENT

46.	À quoi servent les « bouts de seins » en silicone ?	89
47.	Qu'est-ce qu'un frein de langue ?	90
48.	Le biberon peut-il compromettre l'allaitement ?	92
49.	La tétine peut-elle compromettre l'allaitement ?	93
50.	Comment avoir plus de lait ?	94
51.	Que faire en cas de prise de poids insuffisante ?	96
52.	Comment donner un complément de lait ?	98
53.	Bébé réclame le sein en continu depuis 2 jours, que se passe-t-il ?	100
54.	Que faire en cas de « coliques » ou comment gérer les pleurs du tout-petit ?	101
55.	Que faire en cas de régurgitations ?	103
56.	Que faire en cas de constipation ?	105
57.	Qu'est-ce que l'allergie aux protéines de lait de vache ?	106
58.	Que faire quand il y a trop de lait ?	108
59.	Qu'est-ce que le réflexe d'éjection fort ?	110

COMPLICATIONS DE L'ALLAITEMENT

60.	Qu'est ce qu'une crevasse et comment y remédier?	113
61.	Que faire en cas d'engorgement?	115
62.	Qu'est ce qu'une mycose et comment y remédier?	117
63.	Qu'est ce qu'une mastite et comment y remédier?	118
64.	Qu'est-ce qu'un abcès du sein?	119
65.	Que faire en cas de douleur chronique?	120

TIRAGE DU LAIT

66.	Pourquoi tirer son lait?	125
67.	Quel matériel pour exprimer le lait maternel?	126
68.	Comment exprimer son lait? (mise en œuvre)	128
69.	Comment conserver le lait maternel?	130
70.	Comment réchauffer le lait maternel?	131

SEVRAGE

71.	Reprise du travail rime-t-elle avec sevrage?	135
72.	Comment faire manger un bébé allaité gardé par une tierce personne?	137
73.	Comment sevrer un bébé allaité?	139

CONTINUER L'ALLAITEMENT

74.	Jusqu'à quel âge un enfant peut-il téter?	143
75.	Comment diversifier un bébé allaité?	145
76.	Est-il possible d'allaiter pendant la grossesse?	147
77.	Peut-on allaiter deux enfants d'âges différents?	148

CAS PARTICULIERS

78.	Peut-on allaiter après une césarienne?	151
79.	Peut-on allaiter avec un seul sein?	153
80.	Peut-on allaiter après une chirurgie mammaire?	154
81.	Peut-on allaiter avec un piercing du mamelon?	156
82.	Peut-on allaiter des jumeaux ou plus?	157
83.	Qu'est-ce que la relactation?	159
84.	Qu'est-ce que la lactation induite?	160
85.	Peut-on allaiter un bébé lorsqu'il est malade?	161
86.	Comment gérer l'allaitement si l'enfant est hospitalisé?	163
87.	Comment se passe l'allaitement d'un bébé différent?	164
88.	Comment se passe l'allaitement d'un bébé différent? (suite)	165
89.	Comment gérer la lactation en cas de décès de l'enfant?	167

90.	Peut-on allaiter en cas de fièvre ou de virose maternelle?	169
91.	Médicaments et allaitement	171
92.	Peut-on allaiter en cas d'exposition à des produits toxiques?	173
93.	Est-il possible d'allaiter en cas de consommation de stupéfiants? . . .174	
94.	Peut-on allaiter en cas de soins de santé programmés?	175

PRÉMATURITÉ

95.	Quelle est la définition et quelles sont les conséquences de la prématurité?	179
96.	Quel lait pour le bébé prématuré?	181
97.	Comment mettre en place un allaitement en cas de grande prématurité?	183
98.	Comment effectuer la transition de la sonde au sein en cas de prématurité?	185
99.	Qu'est-ce qu'un lactarium?	187
100.	Qu'est-ce que le don de lait maternel?	189

Sites internet	191
Articles	191