

100 QUESTIONS/RÉPONSES



L'ALLAITEMENT

2^e édition

Julie Hamdan
Cécile Boscher
Sandrine Boudault



TABLE DES MATIÈRES

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 ?	13
5	Tous les laits maternels sont-ils bons ?	15
6	Quelle est la croissance d'un enfant allaité ?	16
7	Comment est fabriqué le lait maternel ?	18
8	Comment se passe l'éjection du lait ?	20
9	Qu'est-ce que le colostrum ?	21
10	Qu'est-ce que la montée de lait ?	22

À LA MATERNITÉ

11	Qu'est-ce qu'une maternité IHAB ?	25
12	À quoi sert le peau-à-peau ?	26
13	Qu'est-ce que la tétée « d'accueil » ?	28
14	Que faire en cas de retard à la montée de lait ?	29
15	Que faire si bébé a du mal à téter ?	30
16	Les bébés fragiles en maternité	32
17	Comment établir la lactation en cas de séparation de la mère et du bébé ?	33

MISE EN ŒUVRE PRATIQUE

18	Faut-il préparer les seins pendant la grossesse ?	37
19	Quel matériel pour l'allaitement maternel ?	38
20	Comment installer le bébé au sein ?	40
21	Quelles positions utiliser pour allaiter ?	43
22	Comment savoir si le bébé est prêt à téter ?	45
23	Comment savoir si le bébé reçoit suffisamment de lait ?	47
24	Faut-il donner un seul sein ou les deux à chaque tétée ?	49
25	Combien de temps doit durer une tétée ?	50
26	Combien de tétées faut-il donner par jour ?	52
27	Combien de temps faut-il attendre entre deux tétées ?	53
28	Où doit dormir le bébé ?	55
29	Faut-il donner de l'eau au bébé en plus du sein ?	57

30	Est-il possible d'envisager une alimentation mixte dès la naissance? . . .	58
31	Que doit manger une femme qui allaite?	60
32	Peut-on fumer en allaitant?	62
33	Est-il possible de boire de l'alcool pendant l'allaitement?	63

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?	72
39	Le co-parent ne pourra pas participer si la maman allaite	74
40	Un bébé allaité sera-t-il plus capricieux?	75

CONSÉQUENCES DE L'ALLAITEMENT SUR LA SANTÉ

41	Quelles sont les conséquences de l'allaitement sur la santé du bébé? . . .	79
42	Un bébé allaité sera-t-il plus intelligent?	81
43	Quelles sont les conséquences de l'allaitement sur la santé de la mère?	83
44	Les conditions environnementales impactent-elles le bénéfice de l'allaitement?	85
45	L'allaitement est-il un moyen de contraception?	87

DIFFICULTÉS D'ALLAITEMENT

46	À quoi servent les « bouts de seins » en silicone?	91
47	Qu'est-ce qu'un frein de langue?	93
48	Qu'est-ce qu'un frein de lèvre ou de joue?	95
49	Le biberon peut-il compromettre l'allaitement?	96
50	La tétine peut-elle compromettre l'allaitement?	97
51	Comment avoir plus de lait?	99
52	Que faire en cas de prise de poids insuffisante?	101
53	Comment donner un complément de lait?	104
54	Bébé réclame le sein en continu depuis deux jours, que se passe-t-il?	106
55	Que faire en cas de « coliques » ? Ou comment gérer les pleurs du tout-petit	107
56	Que faire en cas de régurgitations?	109
57	Que faire en cas de constipation?	111
58	Qu'est-ce que l'allergie aux protéines de lait de vache?	112

59	Que faire quand il y a trop de lait ?	114
60	Qu'est-ce que le réflexe d'éjection fort ?	116

COMPLICATIONS DE L'ALLAITEMENT

61	Qu'est-ce qu'une crevasse et comment y remédier ?	121
62	Qu'est-ce qu'une mycose et comment y remédier ?	123
63	Que faire en cas de douleur chronique ?	124
64	Que faire en cas d'engorgement ?	126
65	Qu'est-ce qu'une mastite et comment y remédier ?	128
66	Qu'est-ce qu'un abcès du sein ?	130

TIRAGE DU LAIT

67	Pourquoi tirer son lait ?	133
68	Quel matériel pour exprimer le lait maternel ?	135
69	Comment exprimer son lait ? (mise en œuvre)	137
70	Comment conserver le lait maternel ?	139
71	Comment réchauffer le lait maternel ?	141

SEVRAGE

72	Reprise du travail rime-t-elle avec sevrage ?	145
73	Comment faire manger un bébé allaité gardé par une tierce personne ?	147
74	Comment sevrer un bébé allaité ?	149

CONTINUER L'ALLAITEMENT

75	Jusqu'à quel âge un enfant peut-il téter ?	153
76	Comment diversifier un bébé allaité ?	155
77	Est-il possible d'allaiter pendant la grossesse ?	157
78	Peut-on allaiter deux enfants d'âges différents ?	158

CAS PARTICULIERS

79	Peut-on allaiter après une césarienne ?	161
80	Peut-on allaiter avec un seul sein ?	163
81	Peut-on allaiter après une chirurgie mammaire ?	164
82	Peut-on allaiter avec un piercing du mamelon ?	166
83	Peut-on allaiter des jumeaux ou plus ?	167
84	Qu'est-ce que la relactation ?	169
85	Qu'est-ce que la lactation induite ?	170
86	Peut-on allaiter un bébé lorsqu'il est malade ?	172

87	Comment gérer l'allaitement si l'enfant est hospitalisé?	174
88	Comment se passe l'allaitement d'un bébé différent?	175
89	Comment gérer la lactation en cas de décès de l'enfant?	178
90	Peut-on allaiter en cas de fièvre ou d'infection maternelle?	180
91	Médicaments et allaitement	182
92	Peut-on allaiter en cas d'exposition à des produits toxiques?	184
93	Est-il possible d'allaiter en cas de consommation de stupéfiants? ...	185
94	Peut-on allaiter en cas de soins de santé programmés?	187

PRÉMATURITÉ

95	Qu'est-ce que la prématurité?	191
96	Quel lait pour le bébé prématuré?	193
97	Comment mettre en place un allaitement en cas de grande prématurité?	195
98	Comment effectuer la transition de la sonde au sein en cas de prématurité?	197
99	Qu'est-ce qu'un lactarium?	199
100	Qu'est-ce que le don de lait maternel?	201

BIBLIOGRAPHIE	203
----------------------------	------------