

## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### d. L'allaitement et le sommeil : approche

##### 1. Sur la gestion du sommeil pendant l'allaitement, notamment comment s'adapter aux horaires de sommeil de l'enfant : Gérer le sommeil interrompu



- **Repos quand bébé dort** : Pour les nouvelles mamans, surtout celles qui allaitent, il est crucial de s'octroyer du repos pendant les siestes du bébé, que ce soit par des siestes diurnes ou en se couchant plus tôt le soir pour anticiper les tétées nocturnes.
- **Co-dodo sécurisé** : Certaines mamans gèrent mieux les interruptions de sommeil en pratiquant un co-dodo sécurisé, qui facilite l'allaitement nocturne sans nécessité de se lever. Cependant, il est primordial que cela soit fait en toute sécurité, notamment en utilisant un matelas ferme, des draps ajustés et en évitant les oreillers ou couvertures lourdes pour prévenir les risques de suffocation ou d'écrasement du bébé.
- **Partage des tâches** : Pour gérer le sommeil interrompu, partager les soins du bébé avec un partenaire ou un proche peut s'avérer utile
- **Tétées groupées** : Regrouper les tétées en soirée, en proposant plusieurs tétées rapprochées avant le coucher, peut aider le bébé à dormir plus longuement la nuit et réduire le nombre de réveils pour allaiter, une stratégie que certaines mères trouvent bénéfique.

## I. L'allaitement dans la vie quotidienne

### d. L'allaitement et le sommeil : approche

## 2. Allaitement Nocturne

- **Se préparer pour l'allaitement nocturne** : Préparer à l'avance et garder à portée de main tout le nécessaire pour l'allaitement nocturne, comme des coussins d'allaitement, de l'eau, des collations et des articles de change, peut faciliter ce processus et minimiser le temps d'éveil nocturne.
- **Allaiter dans une position confortable** : Opter pour une position d'allaitement confortable et sécurisée, comme l'allaitement allongé ou semi-allongé, peut permettre aux mères de se reposer tout en nourrissant leur bébé.
- **Cododo de manière sécuritaire** : Le co-dodo peut faciliter l'allaitement nocturne en évitant à la mère de se lever, mais doit être pratiqué en toute sécurité pour éviter les risques pour le bébé.
- **Faire des siestes pendant la journée** : Prendre des siestes ou au moins se (re)poser pendant les siestes du bébé peut aider à compenser le sommeil perturbé par l'allaitement nocturne.



## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### d. L'allaitement et le sommeil : approche

#### 3.Exploration des stratégies pour maximiser le repos et le sommeil pendant la période d'allaitement.



- Partage des tâches
- Établir une routine de sommeil
- Co-dodo sécurisé
- Allaiter en position allongée
- Se reposer quand bébé dort
- Alimentation saine et hydratation

## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### e. Les déplacements et sorties

##### 1. Allaitement dans les espaces publics

- Connaître ses droits
- Se préparer
- Trouver un endroit confortable
- Gérer les réactions
- Soutenir les autres



## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### I. L'allaitement dans la vie quotidienne

#### e. Les déplacements et sorties

#### 2. Voyager avec un bébé allaité

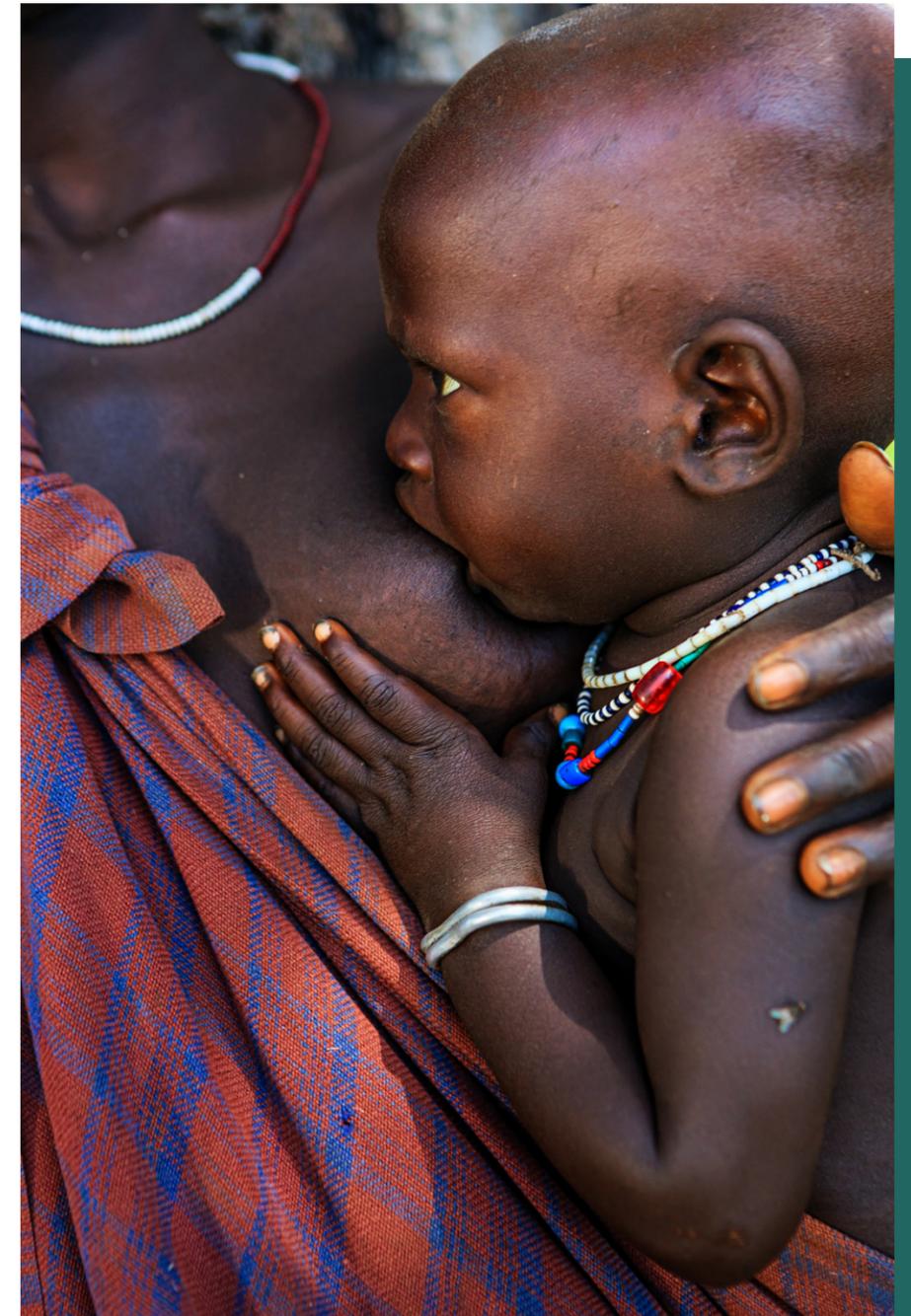


- Pas de préparation nécessaire
- Free Boob's
- Gérer les petites variations
- Allaitement dans les espaces publics
- Adaptation aux changements de fuseau horaire
- Planification du voyage
- Repérage / Installation
- Gestion du lait pendant le voyage : en cas de collecte de lait

## II. L'allaitement et la santé de la mère : un aperçu

### a. Effets Physiques de l'allaitement sur le corps de la mère

- Récupération Post-Partum
- Perte de poids
- Santé des seins
- Santé osseuse
- Santé mentale
- Protection contre certaines maladies
- Renforcement du lien mère-enfant
- Retard de la fertilité



## II. L'allaitement et la santé de la mère : un aperçu

### b. Effets Psychiques de l'allaitement sur le corps de la mère



- **Réduction du stress et de l'anxiété** : L'allaitement déclenche la libération d'ocytocine, réduisant stress et anxiété tout en favorisant un sentiment de bien-être chez la mère.
- **Renforcement du lien mère-enfant** : L'allaitement renforce le lien mère-enfant, améliorant l'humeur maternelle et intensifiant le sentiment d'accomplissement.
- **Protection contre la DPP** : L'allaitement peut diminuer le risque de dépression post-partum, mais les mères présentant des symptômes dépressifs doivent impérativement chercher de l'aide.
- **Amélioration de l'estime de soi** : L'allaitement, en permettant à la mère de nourrir son bébé, peut renforcer son estime de soi et son sentiment d'accomplissement.

### III. Facteurs influençant la décision d'allaiter

#### a. Les différents facteurs personnels

##### 1. Santé

- **Etat de santé de la mère** : La santé et le bien-être de la mère peuvent affecter sa capacité à allaiter efficacement.
- **Etat de santé de l'enfant** : La santé du nouveau-né, y compris les conditions prématurées ou spécifiques, peut influencer les options et les décisions d'allaitement.





## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### III. Facteurs influençant la décision d'allaiter

#### a. Les différents facteurs personnels

##### 2. Désir

- **Volonté d'allaiter** : L'envie de donner le meilleur à son enfant motive souvent la décision d'allaiter.
- **Planification familiale** : La planification familiale future peut influencer la décision d'allaiter d'une mère.

### III. Facteurs influençant la décision d'allaiter

#### a. Les différents facteurs personnels

#### 3. Croyances

- **Croyances culturelles** : Les croyances culturelles influencent fortement la perception et la pratique de l'allaitement.
- **Croyances personnelles** : Les convictions personnelles de la mère jouent un rôle clé dans sa décision d'allaiter.



### III. Facteurs influençant la décision d'allaiter

#### a. Les différents facteurs personnels

#### 4. Traumas



- Traumatismes physiques
- Traumatismes psychologiques
- Traumatismes liés à l'allaitement
- Traumatismes physiques et sexuels
- Traumatismes émotionnels
- Problèmes de santé mentale
- Troubles alimentaires

### III. Facteurs influençant la décision d'allaiter

#### a. Les différents facteurs personnels

#### 5. Traumas Transgénérationnels

- **Croyances familiales** : Les croyances familiales négatives sur l'allaitement peuvent influencer la réticence d'une femme à allaiter.
- **Expériences d'abus ou de négligence** : Les traumatismes passés peuvent influencer la perception de l'allaitement et le confort corporel d'une femme.
- **Traumatismes culturels ou historiques** : Les traumatismes passés peuvent influencer la perception de l'allaitement et le confort corporel d'une femme.



### III. Facteurs influençant la décision d'allaiter

#### b. Les différents facteurs sociaux

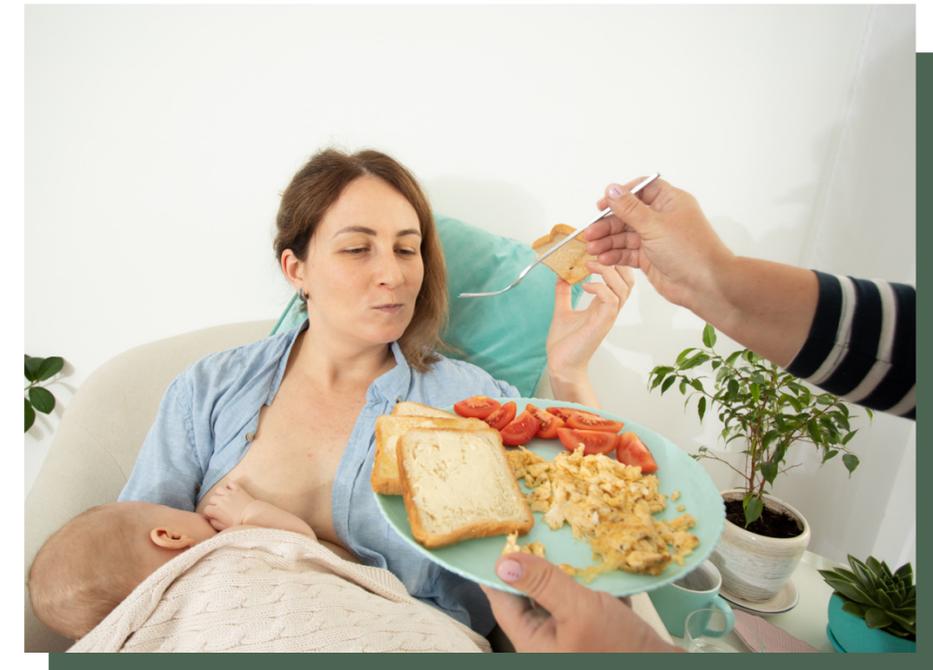


- Soutien de la famille et des amis
- Attitudes et normes sociales
- Politiques et pratiques sur le lieu de travail
- Accès à des informations et à un soutien qualifié
- Publicité et marketing des préparations pour nourrissons

## IV. Alimentation, hydratation et hygiène de vie pour soutenir l'allaitement

### a. Importance de la nutrition pour la mère qui allaite

- **Calcium** : L'allaitement augmente les besoins en calcium, puisés dans les réserves osseuses de la mère. Une consommation de trois portions d'aliments riches en calcium par jour est recommandée pour compenser cette perte temporaire.
- **Vitamine D** : L'allaitement accroît les besoins en vitamine D, essentielle à la minéralisation osseuse du bébé, que l'on trouve dans l'exposition au soleil et dans certains aliments.
- **DHA et oméga 3, 6 et 9** : Pour le développement du cerveau et du système nerveux du bébé, les acides gras essentiels, présents dans les poissons gras, les graines de lin, les noix et certaines huiles, sont essentiels à l'alimentation des mères allaitantes.
- **Caféine / Théïne** : Durant l'allaitement, une consommation limitée à 200/300mg de caféine/théïne est recommandée pour éviter des effets indésirables chez la mère et l'agitation ou des troubles du sommeil chez le bébé.
- **Levure de bière** : Bien que non reconnue en France pour favoriser la production de lait, la levure de bière, riche en vitamines et minéraux, est bénéfique pour le métabolisme, combat la fatigue et aide à prévenir la chute de cheveux post-accouchement.



#### **IV. Alimentation, hydratation et hygiène de vie pour soutenir l'allaitement**

##### **a. Importance de la nutrition pour la mère qui allaite**

- **Idée petit déjeuner : Smoothie aux fruits et aux graines de chia**

1 banane

1/2 tasse de fraises ou autres fruits rouges

1 tasse de lait d'amande ou autre lait non laitier

2 cuillères à soupe de graines de chia

1 cuillère à soupe de miel ou de sirop d'érable (optionnel)

Les graines de chia sont une excellente source de fibres et d'oméga-3, qui sont essentiels pour la santé de la mère et du bébé. Les fruits fournissent des vitamines et des antioxydants, tandis que le lait non laitier fournit du calcium.





## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### IV. Alimentation, hydratation et hygiène de vie pour soutenir l'allaitement

#### a. Importance de la nutrition pour la mère qui allaite

- **Idée déjeuner : Salade de quinoa et de légumes rôtis**

1 tasse de quinoa cuit

1 tasse de légumes rôtis (par exemple, courgettes, aubergines, poivrons)

1 petite boîte de pois chiches, rincés et égouttés

Vinaigrette à l'huile d'olive et au citron

Une poignée de noix pour le croquant et les oméga-3

Le quinoa est une source de protéines complètes, ce qui est important pour la mère allaitante. Les légumes fournissent des vitamines et des fibres, tandis que les pois chiches et les noix fournissent des protéines supplémentaires.

## IV. Alimentation, hydratation et hygiène de vie pour soutenir l'allaitement

### a. Importance de la nutrition pour la mère qui allaite

- **Idée Dîner : Saumon grillé avec quinoa et légumes verts à la vapeur**

1 filet de saumon

1 tasse de quinoa cuit

1 tasse de légumes verts à la vapeur (par exemple, épinards, brocoli)

Assaisonnement au choix (par exemple, jus de citron, aneth, ail)

Le saumon est une excellente source d'oméga-3, qui sont importants pour le développement du cerveau du bébé. Le quinoa et les légumes fournissent des fibres, des protéines et des vitamines.



## MODULE : Allaitement et santé de la mère

### IV. Alimentation, hydratation et hygiène de vie pour soutenir l'allaitement

#### a. Importance de la nutrition pour la mère qui allaite

- **Idée Snack : Fruits, noix et yaourt**

Fruits frais, comme les pommes, les bananes ou les baies

Noix et graines, comme les amandes, les noix ou les graines de tournesol

Yaourt nature ou yaourt grec pour une dose supplémentaire de protéines

Ces snacks sont pratiques, sains et riches en nutriments, ce qui les rend parfaits pour les mamans occupées.

