

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

b. L'importance de l'hydratation pour la mère qui allaite

L'ocytocine, libérée lors de l'allaitement, stimule la soif pour favoriser l'hydratation nécessaire à la production de lait maternel. Une déshydratation peut réduire cette production, donc il est essentiel pour les mères qui allaitent de boire suffisamment, en privilégiant l'eau et en évitant les boissons sucrées ou caféinées. Cependant, une consommation d'eau excessive n'augmente pas la production de lait, qui est principalement régulée par la succion du bébé.



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

c. Suggestions pour une hygiène de vie saine pendant la période d'allaitement

Alimentation équilibrée :

- Encouragez-les à préparer des jus de légumes frais pour une portion rapide de légumes et un apport énergétique supplémentaire.
- Suggérez-leur de consommer des tartines comme le houmous, qui sont riches en protéines et peuvent être facilement ajoutées à des collations ou des repas.
- Conseillez-leur de préparer des snacks sains à l'avance, comme des fruits secs ou des noix, pour avoir toujours à portée de main une source d'énergie rapide.
- Recommandez-leur d'intégrer des graines de lin dans leur alimentation, par exemple en les ajoutant à leurs céréales ou yaourts, pour un apport supplémentaire en acides gras essentiels.



MODULE : Allaitement et santé de la mère

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

c. Suggestions pour une hygiène de vie saine pendant la période d'allaitement

Hydratation :

- Suggérez-leur de toujours garder une bouteille d'eau à proximité pour se rappeler de boire régulièrement.
- Proposez-leur d'essayer des infusions ou des thés non-caféinés pour varier leurs apports en liquide.
- Transmettez-leur les fruits et légumes riches en eau, pour allier alimentation et hydratation

Hydratation & allaitement :

Rester hydratée avec des fruits riches en eau



Pastèque 92% d'eau



Fraise 91% d'eau



Pêche 89% d'eau



Orange 86% d'eau



Ananas 85% d'eau



Raison 84% d'eau

Hydratation & allaitement :

Rester hydratée avec des légumes riches en eau



Concombre 97% d'eau



Radis 95% d'eau



Salade 95% d'eau



Tomate 92-95% d'eau



Aubergine 92% d'eau



Courgette 92% d'eau



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

c. Suggestions pour une hygiène de vie saine pendant la période d'allaitement



Activité physique :

- Encouragez-les à intégrer de courtes séances d'exercice dans leur journée, comme une promenade en poussette.
- Suggérez-leur d'essayer des activités douces comme le yoga ou le pilates, qui peuvent aider à renforcer le corps et à gérer le stress et qui peuvent se pratiquer à la maison, sans plus d'investissement.

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

c. Suggestions pour une hygiène de vie saine pendant la période d'allaitement

Sommeil :

- Suggérez-leur d'essayer de faire une sieste ou au moins un moment de repos lorsque leur bébé dort pour compenser le sommeil interrompu pendant la nuit. S'aider de méditation guidée.
- Encouragez-les à créer un environnement propice au sommeil en gardant leur chambre sombre, calme et à une température confortable.





MODULE : Allaitement et santé de la mère

IV. Alimentation, hydratation et hygiène de vie pour soutenir l'allaitement c. Suggestions pour une hygiène de vie saine pendant la période d'allaitement

Gestion du stress :

- Encouragez-les à prendre le temps de faire trois grandes respirations plusieurs fois par jour pour aider à réduire le stress.
- Suggérez-leur d'essayer des techniques de relaxation comme la méditation/méditation guidée ou la visualisation pour les aider à se détendre.
- Rappeler-leur qu'il est important de demander de l'aide à leur entourage pour se donner du temps pour se reposer et se détendre.

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

c. Suggestions pour une hygiène de vie saine pendant la période d'allaitement

Limitation de la caféine / théïne :

- Suggérez-leur d'opter pour des alternatives sans caféine / théïne comme les tisanes ou les boissons à base de céréales.
- Si elles boivent du café / thé, conseillez-leur de le limiter à une tasse par jour et d'éviter de le boire en fin de journée pour ne pas perturber leur sommeil.



V. L'alcool

a. Comprendre les effets de l'alcool sur l'allaitement et la santé du bébé

Quand tu veux négocier un petit verre en plein allaitement !



En tant que FDA, il est crucial de savoir que l'alcool consommé par la mère peut influencer le bien-être du nourrisson, car il passe de son sang au lait maternel, modifiant sa composition. En effet, la concentration d'alcool dans le lait reflète celle du sang maternel. Néanmoins, le lait et le sang se détoxifient constamment, réduisant progressivement l'alcoolémie. Les effets de l'alcool sur le nourrisson dépendent de facteurs tels que la quantité d'alcool ingérée, le moment de consommation et le poids de la mère. Il peut perturber le sommeil du bébé, entraver son développement et affecter son poids. En cas de consommation d'alcool régulière et élevée, le bébé risque le syndrome d'alcoolisation foétale, entraînant des troubles de développement. L'American Academy of Pediatrics recommande d'éviter l'alcool pendant l'allaitement, mais si la mère décide de boire, un délai d'au moins deux heures est suggéré avant d'allaiter. Il est vital d'informer les mères allaitantes de ces implications pour une décision éclairée sur leur consommation d'alcool pendant l'allaitement.

Dois-je jeter mon lait si je bois un verre d'alcool ?

Étant donné que la concentration d'alcool dans le lait est similaire à celle dans le sang du parent allaitant, lorsque l'alcool quitte notre sang, il quitte aussi notre lait.

Il ne sert donc à rien de tirer pour jeter.



MODULE : Allaitement et santé de la mère

V. L'alcool

b. Relativiser sur la notion de "lait alcoolisé"

La concentration d'alcool dans le lait maternel est proportionnelle à l'alcoolémie de la mère. Pour que le lait soit "alcoolisé", l'alcoolémie de la mère devrait excéder 0,5%. L'alcool dans le lait est métabolisé par le foie du bébé, abaissant son alcoolémie. Les effets de l'alcool sur les nourrissons sont plus prononcés en raison de leur développement. Par conséquent, la consommation d'alcool pendant l'allaitement doit être prudente et encadrée par un professionnel de santé.

V. L'alcool

c. Les impacts de la consommation d'alcool sur la mère allaitante et le bébé

1. Signes cliniques qu'un bébé est dérangé par l'alcool

- Changements dans les habitudes de sommeil
- Modification du rythme d'allaitement
- Troubles gastro-intestinaux
- Retard de développement et de croissance
- Changements d'humeur
- Syndrome d'alcoolisation fœtale (dans les cas les plus sévères)

Effet de l'alcool sur :

Le parent qui allaite

- *Ralentissement d'éjection du lait*
- *Réflexes ralentis*
- *Diminution de l'état de vigilance*
- *État de sommeil modifié*

Le bébé allaité

- *Moins de lait*
- *Modification du sommeil*
- *Plus de pleurs*
- *-3 mois bébé élimine mal l'alcool*

V. L'alcool

d. Les recommandations pour une consommation d'alcool responsable pendant l'allaitement

Si une mère décide de consommer de l'alcool, il y a certaines recommandations à suivre pour minimiser les risques pour le bébé. Il est généralement recommandé d'attendre 2 heures après la consommation d'alcool avant de donner le sein. De cette manière, l'alcool aura eu le temps de diminuer dans le lait maternel.

Par ailleurs, il est préférable de consommer de l'alcool de manière modérée, idéalement lors d'occasions spéciales, plutôt que de manière régulière. Enfin, il peut être judicieux de planifier les tétées en fonction de la consommation d'alcool, par exemple en allaitant avant de consommer de l'alcool ou en exprimant le lait à l'avance pour pouvoir nourrir le bébé pendant que l'alcool est encore présent dans le lait maternel.

En résumé, le sujet de l'alcool et l'allaitement est complexe et chaque mère doit faire le choix qui lui semble le plus approprié, en ayant toutes les informations nécessaires. La clé est de trouver un équilibre entre le plaisir de la consommation occasionnelle d'alcool et le bien-être et la santé du bébé.



MODULE : Allaitement et santé de la mère

V. L'alcool

e. Stratégies pour gérer la consommation d'alcool dans le contexte social

- Plannification : Si prévoit de consommer de l'alcool peut extraire du lait à l'avance et prévoir suffisamment de temps pour métaboliser l'alcool avant la prochaine tétée.
- Modération : opter pour une consommation d'alcool occasionnelle et modérée pour minimiser l'impact sur son bébé.
- Alternatives non-alcoolisées : Dans les événements sociaux, la mère peut privilégier les boissons non-alcoolisées
- Communication : communiquer ouvertement ses besoins et ses préoccupations liées à sa consommation d'alcool pendant l'allaitement.
- Chercher du Soutien
- Compréhension des effets de l'alcool pour une prise de décision éclairée.

Alcool & Allaitement

*Boire avec modération
(- de 2 verres par
jour)*

*Boire même avec
modération peut affecter
votre production*

*Attendre au moins
2H après avoir bu
pour allaiter*

*L'alcool n'aide pas
à augmenter la
production de lait*

*L'alcool quitte votre lait
quand il quitte votre
système sanguin*

*les bébés ont tendance
à boire 20% de lait en
moins dans les 3-4H
après qu'on ait bu un
verre*

*Pas besoin de tirer son lait avant
la prochaine tétée si vous avez
attendu le bon laps de temps*

V. L'alcool

e. Ressources pour le soutien et l'information sur l'alcool et l'allaitement

- Professionnels de la santé
- Organisations de santé publique
- Groupes de soutien pour l'allaitement
- Lignes d'assistance téléphonique et services de chat en ligne
- Livres et publications
- Cours de préparation à l'allaitement



VI. Le Tabac

a. Effets du tabagisme sur l'allaitement et la santé du bébé

- **Effets sur la production de lait** : Le tabagisme, surtout à partir de 12 cigarettes par jour, peut réduire la production de lait maternel en diminuant la prolactine, une hormone clé pour l'allaitement.
- **Passage de la nicotine dans le lait** : La nicotine passant facilement dans le lait maternel, les bébés allaités par des mères fumeuses peuvent souffrir de problèmes de sommeil, d'irritabilité accrue et de troubles digestifs.
- **Impact sur le développement du bébé** : L'exposition à la nicotine via le lait maternel peut affecter le développement cérébral de l'enfant, menant potentiellement à des problèmes d'apprentissage et comportementaux à long terme.
- **Risques pour la santé respiratoire** : Les enfants de mères fumeuses sont plus susceptibles de développer des problèmes respiratoires, tels que des infections respiratoires et de l'asthme, en raison de l'exposition à la fumée secondaire.



VI. Le Tabac

a. Effets du tabagisme sur l'allaitement et la santé du bébé

1. Signes cliniques qu'un bébé est dérangé par la nicotine



- Irritabilité
- Problèmes de sommeil
- Problèmes d'alimentation
- Coliques
- Problèmes respiratoires
- Fréquence cardiaque élevée



MODULE : Allaitement et santé de la mère

VI. Le Tabac

b. Ressources pour aider à cesser de fumer ou à réduire l'exposition à la fumée secondaire

- Les programmes de sevrage tabagique
- Médicaments et thérapies de remplacement de la nicotine
- Ressources en ligne et applications mobiles
- Créer un environnement sans fumée

MODULE : Allaitement et santé de la mère

VI. Le Tabac

c. Gestion du tabagisme dans l'environnement familial et social



- Information
- Établir des règles claires
- Soutien émotionnel
- Ressources extérieures

VI. Le Tabac

d. Considérations spécifiques pour l'allaitement et le sevrage tabagique

- **Effets de la nicotine** : La FDA doit informer la mère que la nicotine du tabac peut passer dans le lait maternel, affectant potentiellement le sommeil et l'humeur du bébé.
- **Le timing des tétées** : Si la mère ne peut pas arrêter de fumer, il est recommandé de fumer après l'allaitement car la nicotine dans le lait diminue avec le temps post-inhalation.
- **Soutien pendant le sevrage tabagique** : L'arrêt du tabac, bien que difficile, nécessite le soutien et l'encouragement pour le bénéfice de la santé de la mère et du bébé.
- **Utilisation de substituts nicotiques** : L'usage de substituts nicotiques, bien qu'ils contiennent de la nicotine pouvant passer dans le lait, peut être considéré, sous conseil médical.
- **La patience est cruciale** : La FDA doit rassurer la mère que l'arrêt du tabac est un processus avec des hauts et des bas, chaque jour sans cigarette étant une victoire pour elle et son bébé.



VII. Allaiter en période de maladie de la mère

a. Question courantes des mères allaitantes

- **Puis-je continuer à allaiter pendant ma maladie ?**

Dans la majorité des cas, une mère malade peut allaiter, ce qui peut même aider le bébé à combattre l'infection grâce aux anticorps transmis par le lait maternel.

- **Ma maladie peut-elle être transmise à mon bébé par mon lait ?**

Cela dépend du type de maladie. Certaines maladies, comme le VIH, peuvent être transmises par le Lait, mais la plupart ne le sont pas.

- **Les médicaments que je prends pour ma maladie sont-ils sans danger pour mon bébé ?**

Certains médicaments peuvent passer dans le lait maternel et affecter le bébé. Il est donc important de discuter avec un professionnel de santé de tout médicament que la mère pourrait prendre.

- **Que faire si j'ai trop de symptômes pour allaiter ?**

Dans certains cas, la mère peut être trop malade pour allaiter. Dans ce cas, elle peut envisager d'exprimer son lait et de le faire donner à son bébé par une autre personne.

VII. Allaiter en période de maladie de la mère

a. Question courantes des mères allaitantes

- **Comment puis-je prendre soin de moi tout en continuant à allaiter ?**

Veiller à se reposer, à bien s'hydrater et à manger des aliments nutritifs. Elle peut également avoir besoin d'aide pour s'occuper de son bébé et de ses autres responsabilités.

- **Mon bébé a-t-il besoin d'être surveillé de près si je suis malade ?**

Dans certains cas, le bébé peut avoir besoin d'être surveillé de près, surtout si la mère a une maladie qui peut être transmise à son bébé.

- **Est-ce que ma production de lait sera affectée par ma maladie ?**

Certaines maladies ou médicaments peuvent affecter la production de lait. Si la mère remarque une diminution de sa production de lait, elle devrait en parler au professionnel de santé qui lui a prescrit le traitement.

MODULE : Allaitement et santé de la mère

VII. Allaiter en période de maladie de la mère

b. Effets positifs de la continuité de l'allaitement en cas de maladies

- Transmission des anticorps
- Maintien du lien d'attachement
- Prévention de l'engorgement
- Soutien à la production de lait
- Confort pour la mère



MODULE : Allaitement et santé de la mère

VII. Allaiter en période de maladie de la mère

c. Options et ressources pour soutenir l'allaitement lorsqu'une mère est malade

- Consultation avec un professionnel de santé
- Collecter le lait
- Hydratation et repos
- Groupes de soutien à l'allaitement
- Ressources en ligne :

*Le CRAT (Centre de Référence sur les Agents Tératogènes) : www.lecrat.fr

*e-lactancia : www.e-lactancia.org

*LactMed

*InfanRisk : www.infanrisk.fr





MODULE : Allaitement et entourage

I. La place du père / co-parent.e

a. Comprendre le rôle du père/co-parent.e dans l'allaitement

1. Soutien Emotionnel

- **Empathie et compréhension** : Les premières semaines d'allaitement sont souvent ardues ; la patience, l'écoute et la compréhension du père ou co-parent sont cruciales pour soutenir la mère durant cette période d'adaptation.
- **Encouragement et affirmation** : Le père ou le co-parent, par ses encouragements et son soutien, peut renforcer la confiance de la mère en ses capacités d'allaitement, soulignant ainsi l'importance de ses efforts pour le bien-être du bébé.
- **Gestion du stress et relaxation** : Le père ou le co-parent, en créant un environnement calme et relaxant, peut soutenir la mère pendant l'allaitement, par exemple en offrant un massage ou simplement en étant présent.
- **Validation des sentiments** : Le père ou le co-parent peut soutenir la mère en validant les émotions contradictoires que l'allaitement peut provoquer, en affirmant leur normalité.

I. La place du père / co-parent.e

a. Comprendre le rôle du père/co-parent.e dans l'allaitement

1. Soutien logistique

- Préparation des repas
- Soins au bébé
- Tâches ménagères
- Gestion des visites
- Rendez-vous médicaux
- Gestion du sommeil
- Soutien lors des déplacements
- Soutien lors de l'allaitement
- Fournir des informations sur l'allaitement
- Soutien dans l'expression du lait maternel



MODULE : Allaitement et entourage

I. La place du père / co-parent.e

b. Communication efficace entre les parents

- Établir des attentes claires
- Check-ins réguliers
- Écoute active
- Expression des besoins et des sentiments
- Résolution de problèmes en équipe

