

## ET ÇA SE PREPARE ?

Une information claire qui permet un choix éclairé est la seule préparation nécessaire. Après, il faut juste se faire confiance.

Pour vous aider, nous vous proposons de vous accompagner dans votre réflexion.

Vous pouvez rencontrer les sages-femmes de la maternité lors des préparations prénatales, des soirées d'informations mais aussi de façon individuelle lors du dépistage du diabète vers la 25<sup>ème</sup> semaine de grossesse, lors d'une consultation spécifique d'allaitement en prénatal ou en postnatal.

Une rencontre individuelle permettra d'aborder vos questions, vos difficultés, vos doutes ....

**Gardez à l'esprit votre LIBERTE de choix.**

**Soyez certaine que notre place est d'être à vos côtés et de vous soutenir.**

## Associations d'aide et d'encouragement à l'allaitement maternel ....

- ♥ **Allaitement-Infos**  
Charleroi-Naissance asbl  
*Permanence téléphonique : 071/31.61.16*
  
- ♥ **Infor-Allaitement asbl**  
*Permanence téléphonique : 02/242.99.33*  
*[www.infor-allaitement.be](http://www.infor-allaitement.be)*
  
- ♠ **La Leche League Belgique asbl**  
*Répondeur national : 02/268.85.80*  
*[www.lllb.org](http://www.lllb.org)*
  
- ♦ **Des consultations d'allaitement sont organisées sur rendez-vous à la maternité**



# Nourrir mon bébé



Service de maternité  
061/23.81.40

\*\*\*

Service de Pédiatrie  
Centre Néonatal  
061/23.81.73

La grossesse est le moment idéal pour poser les premiers choix en tant que parents, ...

L'information permet de poser des choix éclairés, notamment concernant l'alimentation de votre nouveau-né.

Voici quelques pistes de réflexion à propos de l'allaitement maternel :

## UN ATOUT PHYSIOLOGIQUE

### Côté bébé :

Le lait humain est prévu pour le petit d'homme. Il est adapté à son âge, à sa maturité.

Il convient au bébé en allaitement exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois et peut être poursuivi au-delà de 6 mois lors de la diversification alimentaire.

Il est très digeste et aide à la mise en route de la digestion.

Il est riche en anticorps et protège des infections.

Il prévient les allergies.

Il aide au développement des 5 sens.

### Côté maman :

L'allaitement facilite la remise en place des organes génitaux (involution utérine).

Il permet, par son ambiance hormonale, une relaxation favorisant la récupération physique et morale.

Il réduit le risque de cancer du sein, des ovaires et d'ostéoporose.

## UN ATOUT AFFECTIF

Le lien intime, créé dès la grossesse, se poursuit dans ces échanges, permettant au bébé de découvrir le côté apaisant et sécurisant de la tétée.

Cette découverte d'une nouvelle relation de personne à personne aide maman et bébé à progresser d'une relation fusionnelle à une relation à deux.

## UN ATOUT DE FAMILLE

Dans ce choix, chacun a sa place. Le moment privilégié des tétées permet de se consacrer à l'un ou à l'autre : temps de repos, lecture d'une histoire aux aînés ....

Le soutien de l'entourage est capital !

Les repères positifs sont des valeurs sûres (conjoint, parents, sœur, amie .....).

## UN ATOUT A COURT et/ou A LONG TERME

Allaiter, même pour quelques semaines a un sens.

Allaiter et travailler peut se combiner.

Vous trouverez vos marques et différentes pistes pour y arriver.

Quelle que soit votre décision, la tétée de bienvenue peut être réalisée en salle de naissance.

## UN ATOUT PRATIQUE

Le lait maternel est toujours prêt, à bonne température, disponible partout.

Avec le lait maternel, pas d'horloge, pas de règle, seulement du bon sens, du respect et de l'observation de votre bébé.

## L'ALLAITEMENT, COMMENT CA MARCHE ?

Les jours suivant la naissance de l'enfant, les taux d'hormones de grossesse chutent laissant la place aux hormones spécifiques de l'allaitement qui s'installent dès les premières minutes de vie de votre enfant.

Le peau à peau immédiat, en salle de naissance, cette découverte dans l'intimité, favorise ces changements hormonaux et le démarrage de l'allaitement maternel.

C'est le bébé qui lance l'appel en tétant ce qui a comme effet de déclencher la lactation.