

95% des mères en Suisse, allaitent juste après l'accouchement.*

En moyenne, elles sèvrant leur bébé après **31** semaines. L'OMS recommande l'allaitement exclusif pendant 6 mois.

*selon une étude de l'OMS

ALLAITER Si les débuts ne sont pas toujours simples pour une maman et son nouveau-né, une bonne information peut faciliter les premiers pas dans cet univers.

Bien démarrer son allaitement

LYSIANE FELLAY

Attendre un premier enfant amène à de nombreuses découvertes: la naissance, faire connaissance avec son bébé ou encore découvrir l'allaitement. Pour faire face à toutes ces nouveautés, il est souvent intéressant de faire une bonne préparation à la naissance pour s'informer au mieux. «Cela va permettre à la maman d'avoir les bons outils. Elle pourra notamment se positionner face à l'allaitement et faire le choix le plus juste pour elle

«**La maman est l'experte de son bébé. Elle doit se faire confiance.**»



FRANCINE GERMANIER
ANIMATRICE DE
LA LECHE LEAGUE

selon son envie et ses besoins», souligne Clémentine Fasel-Elsig, sage-femme indépendante, consultante en lactation IBCLC.

La phase d'apprentissage

«Le début de l'allaitement est une phase d'apprentissage, de découverte et d'adaptation. Maman et bébé apprennent à se connaître et les premières semaines ne sont pas toujours évidentes. Il peut y avoir des moments de doutes, de découragement. Je conseille souvent aux parents de trouver un maximum de soutien auprès de leur entourage et auprès des professionnels. Je les invite également à vivre au jour le jour. Il y aura des hauts et des bas. C'est normal et c'est important de le savoir», continue Clémentine Fasel-Elsig. Dans ces phases plus délicates, le papa a également un rôle important à jouer. S'il est bien informé, il pourra soutenir et encourager la ma-



man. Tout d'abord, il faut savoir que le réflexe de succion du nouveau-né est à son maximum dans les deux heures qui suivent l'accouchement. Si la situation le permet, le bébé est mis en peau à peau avec sa maman. Il va chercher par lui-même le mamelon et, en principe, il va ramper pour l'atteindre. Il va s'installer par lui-même et grâce au réflexe de fousissement, il va prendre l'aréole correctement dans sa bouche. «Dans les premiers jours ou les premières semaines d'allaitement, les seins peuvent être sensibles et irrités. C'est normal. Toutefois, les douleurs ne doivent pas être insoutena-

bles. Si c'est le cas, il faut demander conseil sans tarder à un professionnel pour voir si le bébé prend correctement le sein (il prend toute l'aréole du sein avec sa bouche grande ouverte). S'il y a des crevasse, c'est en principe qu'il y a un souci dans la mise au sein. En corrigeant, les douleurs disparaissent rapidement», note Francine Germanier, animatrice de la Leche League, une association qui apporte gratuitement le soutien et les conseils sur l'allaitement aux

jeunes mères. Notons également que des coques en argent peuvent aider à cicatriser les blessures et éviter les frottements avec les vêtements.

L'offre et la demande

L'allaitement répond aux principes de l'offre et de la demande. Plus il y aura de stimulation, plus il y aura de lait. «La plupart des nouveau-nés vont téter entre 8 et 12 fois en 24 heures. Il est bénéfique que bébé puisse aller régulièrement

au sein. Dès les premiers jours, il recevra ainsi souvent du colostrum et perdra moins de poids. De cette manière, la montée de lait se passera également plus en douceur et cela favorisera la production de lait. Pour mettre le nouveau-né au sein, le mieux reste de repérer les signes de faim. Le bébé les montre environ trente minutes avant de pleurer. En général, il s'étire, il ouvre la bouche, sort la langue, tourne la tête. Il suce son poing ou sa lèvre. Si la mère le met au sein à ce moment-là, la tétée se fera plus calmement et efficacement que si le bébé se fatigue et s'énerve parce qu'il a trop faim», explique Clémentine Fasel-Elsig. Le peau à peau stimule également l'envie de téter des bébés. Quant au rythme des tétées, les bébés ne mangent pas à des horaires réguliers. «Ils ont tendance à téter peu le matin, un peu plus l'après-midi et de nombreuses fois le soir. Ils mangent aussi la nuit», ajoute Francine Germanier. Pour l'animatrice de la Leche League, il est très important que la maman sache se faire confiance et s'écouter: «C'est l'experte de son bébé. Son cœur de

maman est le meilleur conseiller.» Pour ne pas entraver le bon démarrage de l'allaitement, il est recommandé de ne pas donner de lolette ou de biberon avant 6 semaines.

Enfin, une maman qui rencontre des difficultés, des douleurs ou qui a peur de manquer de lait devrait demander de l'aide et se faire soutenir par une personne qualifiée. Il existe, par exemple, des rencontres autour de l'allaitement. La Leche league avec Francine Germanier aux Vêrines ou l'Espace Jammu à Vétroz avec Clémentine Fasel-Elsig en organisent. «Ici, c'est un peu comme au supermarché de l'allaitement. Chaque mère choisit de prendre ce qui lui est utile. Les jeunes mamans partagent et se soutiennent entre elles», note Francine Germanier. «Je vois beaucoup de mamans qui sont seules chez elles. Elles se posent souvent les mêmes questions. Organiser ces rencontres mensuelles leur permet de voir que d'autres femmes vivent les mêmes expériences», ajoute Clémentine Fasel-Elsig. Enfin, la Leche League insiste sur le fait que l'allaitement, aussi court soit-il, est bénéfique pour le bébé et pour sa maman. L'Organisation mondiale de la santé recommande l'allaitement exclusif pendant six mois. ◉

Lundi 20 avril 2015, l'émission «L'antidote - AVC de plus en plus jeune» sera diffusée sur Canal 9 à 18 h 30, 19 h 30, etc., puis à 20 h samedi et dimanche.

POUR ALLER + LOIN

Vous souhaitez avoir plus d'infos?

Diverses infos et une brochure explicative «Allaiter pour bien démarrer dans la vie» sur www.allaiter.ch Des conseils d'allaitement gratuits, des références de livres et des infos: www.lalecheleague.ch/fr et www.lalecheleague.fr www.sage-femme-valaisromand.ch Un livre: «L'art de l'allaitement maternel», 2009 - LLL France.

C'EST BON POUR LA SANTÉ DE BÉBÉ ET POUR LA SANTÉ DE MAMAN

Le lait maternel a l'avantage d'être toujours disponible, à la bonne température et il est bon marché. Il s'adapte et évolue avec l'enfant. C'est en quelque sorte un lait fait sur mesure pour l'enfant. Son goût varie en fonction de l'alimentation de la maman. Cela permet de préparer bébé aux différentes saveurs de son alimentation future. Du côté de l'enfant, l'allaitement va permettre de renforcer ses défenses immunitaires. Les personnes qui

ont été allaitées auront moins fréquemment des otites ou des infections respiratoires. L'allaitement diminue également le risque d'obésité tout comme il abaisse le risque d'allergies. Du côté de la maman, allaiter après l'accouchement va aider l'utérus à reprendre plus rapidement sa taille, sa forme et sa tonicité. Cela réduit aussi les risques d'hémorragie. L'allaitement diminue le risque de cancer du sein et de cancer ovarien. ◉

SEMAINE EUROPÉENNE DE LA VACCINATION

Les efforts se concentrent sur la rougeole

Du 21 au 27 avril, la Suisse participe pour la 4e fois à la semaine européenne de la vaccination. Cette année, tous les efforts se concentrent sur l'élimination de la rougeole. Cette maladie est fortement contagieuse et la couverture vaccinale du pays est insuffisante. Le Valais fait, par contre, figure de bon élève puisqu'il a presque atteint l'objectif. Le canton enregistre un taux de 96,8% pour la première dose du vaccin et de 93,4% pour la deuxième dose. Cette semaine de sensibilisation donne l'occasion d'inviter la popu-

lation à déposer leur carnet de vaccination au cabinet de leur pédiatre ou généraliste qui vérifiera leur statut vaccinal. En se protégeant soi-même, on peut aussi protéger des personnes plus faibles qui ne peuvent pas se faire vacciner. La vaccination est gratuite pendant la semaine de sensibilisation. Cela signifie que le patient sera entièrement remboursé par son assurance maladie (pas de participation du patient). L'Office fédéral de la santé publique a édité une brochure d'information à voir sous www.sevacciner.ch ◉

CAFÉ PHILO À LA FERME ASILE À SION

Homo-hétéro: (in)égaux?

La Pride Valais 2015 aura lieu le 13 juin prochain à Sion. C'est l'occasion d'ouvrir le débat et de questionner les différences, les ressemblances entre les homosexuels et les hétérosexuels, de voir s'il est possible de vivre librement son homosexualité dans le canton de nos jours. Ces thèmes seront abordés

lors d'un café philo à la Ferme asile le 23 avril à 20 h 30. Johanne Guex, coordinatrice du projet de prévention du rejet des minorités sexuelles viendra aborder ces thématiques avec Florent Jouinot, délégué du comité VoGay. ◉

Infos au 027 203 21 11