

GIGOTE-LAIT



L'allaitement – le départ idéal dans la vie

A aucun moment de la vie l'alimentation n'a d'impact aussi important que durant la phase de vie nourrisson / petite enfance. Cette phase en effet constitue la base essentielle pour la vie. La boisson et la nourriture d'un petit enfant jouent un rôle déterminant pour son développement physique et psychique, de même que pour sa santé à l'âge adulte. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande en conséquence qu'un enfant soit **exclusivement allaité durant les six pre-**

miers mois de sa vie et que l'on combine ensuite l'allaitement avec des compléments adaptés, jusqu'à l'âge d'environ deux ans.

Le lait maternel est ce qu'il y a de plus précieux pour votre enfant. Il contient tous les nutriments importants dont le bébé a besoin durant ses premiers mois : bonne composition et bonne température. Les enfants ayant été allaités souffrent, beaucoup moins fréquemment, par la suite, d'obésité, de maladies cardiovasculaires et d'allergies. L'allaitement comporte aussi des avantages pour la maman, à savoir la réduction du risque de cancer du sein.

A défaut d'allaitement

Lorsque l'enfant n'est pas allaité, la meilleure alternative est de lui donner un aliment pour nourrisson produit industriellement. De nos jours, les aliments pour nourrissons prennent pour modèle le lait maternel, en ce qui concerne les nutriments et la teneur énergétique. Mais les produits les plus divers

sont disponibles sur le marché. Faites-vous donc conseiller par une puéricultrice ou une conseillère en allaitement avant de passer à l'achat. Lorsque l'enfant supporte bien un lait, il est recommandé de lui en donner en complément de son alimentation jusqu'à la fin de sa première année de vie.

A retenir

Il n'est pas nécessaire de donner des liquides supplémentaires tels que de l'eau, du thé ou des jus de fruits aux nourrissons qui sont allaités ou qui reçoivent du lait maternisé. Les boissons sucrées devraient absolument être évitées.

Allaitement et activité professionnelle

L'allaitement ne doit pas être un obstacle à l'activité professionnelle des mamans. S'il est possible de faire garder l'enfant à proximité du lieu de travail, de le prendre au travail ou de se le faire amener pour l'allaiter, la

maman a légalement droit à des pauses pour l'allaitement.

Plus d'informations et de conseils utiles à ce sujet dans la lettre aux parents No 2.

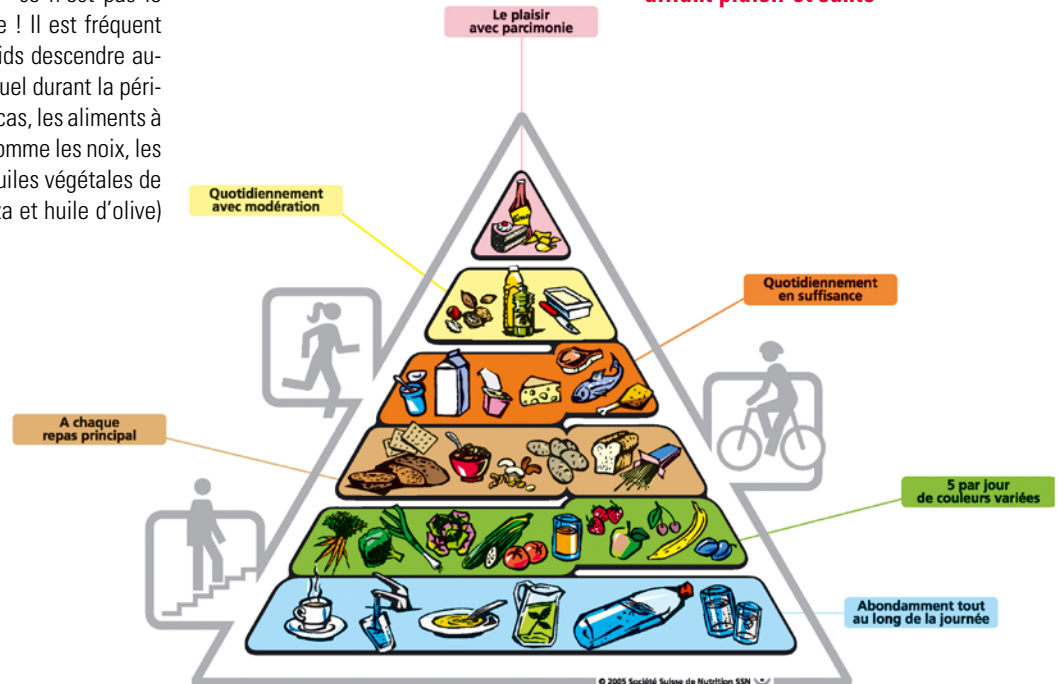
La nourriture de la maman

La maman qui allaite devrait être attentive à sa nourriture et absorber suffisamment d'énergie, de nutriments et de liquides, afin que son corps ne puise pas dans ses propres réserves pour la production de lait maternel. Ses besoins en liquides augmentent durant l'allaitement pour se situer à 2 – 3 litres par jour. Ses besoins énergétiques quotidiens sont de 600 kilocalories environ.

La maman devrait prendre soin de s'alimenter de façon équilibrée et variée, en tenant compte des principes de la pyramide alimentaire : beaucoup de fruits et légumes, chaque jour du lait et des produits laitiers, ainsi que des produits à base de céréales complètes et, chaque semaine, 2 à 3 fois de la viande et 1

à 2 fois du poisson. Il faut absolument qu'elle prête attention à ses besoins plus élevés en énergie et en nutriments – ce n'est pas le moment de faire un régime ! Il est fréquent que la maman voie son poids descendre au-dessous de son poids habituel durant la période d'allaitement. Dans ce cas, les aliments à haute valeur énergétique comme les noix, les produits laitiers gras, les huiles végétales de haute qualité (huile de colza et huile d'olive) sont recommandés.

La pyramide alimentaire – Recommandations alimentaires pour adultes, alliant plaisir et santé



Consultantes en lactation IBCLC

Association suisse des consultant·es en
lactation IBCLC (ASCL)
Case postale 686
3000 Berne 25
Tél. 041 671 01 73
Fax 041 671 01 71
office@stillen.ch
www.stillen.ch

La Leche League Schweiz

Suisse Romande
Case postale 125
1000 Lausanne 13
Tel. 026 684 15 70
suisse-romande@stillberatung.ch
www.romandie.stillberatung.ch

Conseil aux mamans et aux papas

Association suisse des infirmières-
puéricultrices de santé publique (ASISP)
Elisabethenstr. 16
Case postale 8426
8036 Zurich
Tél. 044 382 30 33
Fax 044 382 30 35
svm@bluewin.ch
www.muetterberatung.ch

**Fondation suisse pour la Promotion
de l'Allaitement maternel**

Franklinstrasse 14
8050 Zürich
www.allaiter.ch



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI
Office fédéral de la santé publique OFSP



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Avec le soutien professionnel de Suisse Balance, Alimentation et mouvement, un jeu d'enfant. Soutenu par l'Office fédéral de la santé publique et Promotion Santé Suisse.

www.suissebalance.ch