

1

Bien nourrir votre enfant



★ L'ALLAITEMENT

De 0 à 6 mois

Le lait maternel est un aliment complet, parfaitement adapté aux besoins de votre enfant, et qui permet de limiter les infections ORL, digestives et respiratoires. Vous pouvez donner le sein, exclusivement jusqu'à 6 mois.

La diversification alimentaire peut commencer en parallèle entre 4 et 6 mois, quand votre bébé est prêt. Lors du repas, commencez par le sein, puis proposez progressivement des légumes, des fruits, de la viande, des féculents et terminez par le sein.

Un bébé allaité n'a pas besoin d'eau, car le lait maternel est très hydratant. En cas de forte chaleur, donnez-lui le sein plus souvent.

Votre nourrisson régule sa prise alimentaire, vous n'avez donc pas besoin de le réveiller, sauf avis médical. Inutile également de le peser, étant donné qu'il sera ausculté chaque mois par le pédiatre ou le médecin traitant.

Prenez un bon départ

- Soignez votre hygiène corporelle.
- Mettez votre bébé **ou sein le plus tôt possible** (tétée de bienvenue).
- Faites-lui et faites-vous confiance.
- **Allaiter à la demande**, sans règle d'horaire et de durée.
- Installez-vous confortablement et **au calme**
- Adoptez **la meilleure position** pour vous deux (allongée, ballon de rugby, madone, madone inversée...).
- **Évitez** les biberons, tétines et sucettes.
- **Reposez-vous.**
- **Demandez conseil** (en cas de douleurs, de difficultés...).

★ L'ALLAITEMENT

De 0 à 6 mois

Mangez et vivez sainement

Chaque femme qui allaite, **choisit le régime alimentaire le mieux adapté** pour elle, en fonction de sa culture, son mode de vie et ses préférences personnelles.

Il doit être **sain** (varié, équilibré et naturel) :

- **Fruits et légumes** tous les jours, crus ou cuits et bien lavés.
- **Protéines animales** (produits laitiers, œufs, viande, poisson) et/ou **végétales** (lentilles, haricots, soja).
- **Céréales** (blé, riz, maïs, orge, millet) sous diverses formes.
- **Graisses** en petites quantités et de bonne qualité (huiles de colza, noix, olive...).

Quelques recommandations spécifiques :

- Consommez uniquement des **fromages à pâte pressée cuite** ou **fondue**.
- Les préparations maison à base d'**œufs crus** sont à consommer immédiatement.
- Mangez de la **viande bien cuite** et du **poisson** au moins **2 fois/semaine**.
- **Évitez** la **charcuterie**, les **coquillages**, les **poissons crus** et **fumés**.
- **Limitez** votre consommation de **produits sucrés** et de **sel**.
- **Évitez** le **café**.
- La consommation d'**alcool**, de **tabac** et de **drogues** est **à proscrire** car ces substances passent dans le lait maternel.

Conjugez allaitement et reprise du travail

Si vous reprenez le travail, essayez de **continuer à allaiter** votre enfant le **matin**, le **soir**, le **week-end**. Vous avez également la possibilité de **bénéficier d'horaires aménagés**.

Renseignez-vous

Des **consultations "allaitement"** sont organisées dans le département, afin de répondre à toutes vos questions.

Plus d'infos sur : www.loire.fr/consultationspmi