



MON LIVRET allaitement

**Guide pratique pour
débuter l'allaitement maternel**

par Katia HAZIZA-BLEMUS, pharmacien well&well



well&well

Vous attendez un bébé

et vous souhaitez

l'allaiter au sein ?



Ce guide a pour objectif de répondre aux **questions** que vous pouvez vous poser, et de vous apporter des **conseils pratiques** à ce sujet. L'allaitement maternel étant un facteur de protection durable de la santé de l'enfant, le Programme national nutrition - santé (PNNS) le recommande en alimentation exclusive pour le nourrisson, jusqu'à six mois révolus. Il peut être poursuivi ensuite (avec introduction d'une alimentation diversifiée complémentaire), jusqu'à deux ans voir davantage. Même s'il doit être de plus courte durée, **l'allaitement** reste recommandé.

Le meilleur choix sera celui que vous ferez dans un souci de bien-être, pour votre enfant mais aussi pour vous !

❖ Pourquoi allaiter ?

Pour bébé :

- Le lait maternel contient le juste taux de protéines, de graisses, de sels minéraux, d'oligoéléments, de vitamines, d'eau et d'enzymes que le bébé ne peut fabriquer seul; à la différence du lait en poudre sa **composition va varier** au cours de la tétée pour s'enrichir en graisse, afin de rassasier le bébé. Sa quantité va progressivement s'adapter à ses besoins pendant toute la durée de l'allaitement.
- Il contient également des **facteurs antibactériens** et des **probiotiques** qui permettent de constituer la flore intestinale du bébé, non présents dans les laits de synthèse.

Ceux-ci permettront une **meilleure immunité**, notamment durant l'enfance.

Pour la maman :

C'est avant tout un moment de plaisir et de connexion entre la mère et son enfant et les bénéfices sont nombreux :

- Récupération utérine plus rapide et diminution des saignements en post-partum
- Retour plus rapide au poids antérieur à la grossesse
- Sécrétion d'ocytocine : hormone qui favorisera l'endormissement et limitera le baby-blues
- Moindre coût, à la différence de l'alimentation artificielle

Bénéfices à court terme

- Diminution du risque de mort subite du nourrisson
- 2 fois moins de bronchiolites
- 3 fois moins d'otites
- 10 fois moins de gastro-entérites
- Moins de coliques

Bénéfices à long terme :

- Moins d'allergies, de problèmes d'atopie cutanée, d'obésité, de maladies cardio-vasculaires (diabète, hypertension)
- Un meilleur développement sensoriel et cognitif



5 idées reçues sur l'allaitement



1. Ce n'est pas l'allaitement qui **abîme la poitrine**. Que vous allaitiez ou non, les seins se transforment après la 1^{ère} grossesse.
2. L'allaitement ne **fatigue** pas outre mesure. Au contraire, le sommeil est plus réparateur et vous récupérez plus vite.
3. Passer d'un sein à l'autre n'aide pas forcément à produire plus de lait, cela améliore surtout le confort maternel.
4. Allaiter n'est pas **douloureux**. Si c'est le cas c'est que le bébé est mal positionné. Il faudra alors revoir les différentes positions possibles avec votre sage-femme ou votre conseillère en lactation.
5. Il n'y a pas de règles de **fréquences** et de **durée** des tétées. Il faut suivre les besoins du bébé et le laisser décider. Vous reconnaîtrez rapidement les signes d'éveil qui montrent qu'il a faim.

» Pour commencer :

Le premier lait se nomme colostrum et est très riche en anticorps pour protéger le bébé des infections, son système immunitaire étant encore immature.

- **À l'hôpital**, il est très important de préciser votre désir d'allaitement avant l'accouchement au personnel de la maternité. Emportez un soutien-gorge d'allaitement.
- Dans les deux premières heures de la vie le réflexe de succion est à son maximum, il faudra commencer l'allaitement le plus rapidement possible.
- Posez le bébé sur votre ventre dans la 1/2h après la naissance pour qu'il cherche le sein. Ne pas mettre de parfum, ni de crème sur le buste pour qu'il se repère et reconnaisse votre odeur.
- Il faut 6 semaines pleines pour installer correctement la lactation. N'ayez donc pas peur dans les débuts de ne pas avoir suffisamment de lait pour continuer.
- À partir de 3 jours sans allaitement la sécrétion s'arrête.

DURÉE OPTIMALE

L'allaitement maternel exclusif
est recommandé pendant au moins **6 mois**.

» Nos quelques conseils pour un allaitement réussi

Consommez des compléments alimentaires¹ pour assurer vos besoins en micro-nutriments :

- **Magnésium** : continuez la supplémentation débutée au cours de la grossesse pour limiter la fatigue (3cp de **Mg bisglycinate well&well** par jour, répartis dans la journée).
- **Oméga 3** : indispensables pour éviter le baby blues (3 capsules d'**Oméga 3 well&well** par jour le matin).
- **Probiotiques** : ils aideront à établir le microbiote de l'enfant (protection contre les infections, allergies et prévention de l'obésité). Ils sont aussi efficaces contre les mastites. Ils permettront également d'améliorer la qualité du sommeil et de limiter la dépression post partum (1 gélule de **Microbiotiques F µBF well&well** par jour, 30min avant un repas).

- Boire 2 ou 3 tasses de tisane au Fenouil ou tisane d'allaitement, par jour pour favoriser la lactation.
- Ne pas consommer d'alcool. Il est préférable de ne pas fumer, le tabac réduit de 1/3 la production de lait.
- Allaiter à la demande (8 à 12 tétées par jour en général).
- Ne pas donner de sucette à l'enfant. Cela peut faire échouer l'allaitement (la succion étant trop différente, le bébé a du mal à s'y retrouver).
- Peser l'enfant tous les 3 jours afin de contrôler s'il prend du poids correctement et donc que l'allaitement est efficace.
- Se reposer au moins une fois par jour (sieste), la fatigue tarissant la montée de lait et la position allongée la favorisant ; il est possible d'allaiter en position allongée ce qui est plus facile la nuit.

Homéopathie :

Pour stimuler la production de lait, prendre *Ricinus 5CH* et *Alfalfa 6DH*, 5 granules de chaque avant chaque tétée puis avant une tétée sur 2 en fonction des résultats.

→ En cas d'engorgement :

L'engorgement est dû à une stase (immobilité) de lait dans les alvéoles liée à une production lactée supérieure à sa consommation. Le réflexe d'éjection est alors diminué, les seins sont très tendus, durs, plus ou moins rouges et douloureux et cela peut s'accompagner de fièvre.

¹Doivent être utilisés dans le cadre d'un mode de vie sain et d'une alimentation variée et équilibrée.

- Ne pas arrêter d'allaiter ! Et mettre le bébé le plus souvent possible au sein (l'engorgement peut survenir en cas de tétées trop espacées ou horaires trop rigides)
- Ne pas porter de vêtements trop serrés
- Appliquer des cataplasme d'argile
- Ne pas boire plus que d'habitude
- Ne pas utiliser de bouts de sein
- Utiliser temporairement des coquilles d'allaitement sur l'autre sein pour décongestionner
- **Technique du verre:** remplir un verre d'eau chaude (attention à ne pas se brûler) et y faire baigner le mamelon.
- **En dehors des tétées:** Appliquer une poche réfrigérée pour limiter l'œdème et masser l'aréole sous des douches froides
- **Avant les tétées:** Prendre une douche chaude

Homéopathie* : 5 granules de chaque toutes les demi-heures (suivant symptômes)

- Si rougeur, œdème et douleur battante : *Belladonna 9CH*
- Si rougeur, œdème et douleur piquante : *Apis 9CH*
- Si seins lourds et durs : *Bryonia 9CH*
- Si douleurs dans le dos pendant l'allaitement : *Actaea racemosa 9CH*
- Si douleurs du mamelon irradiant dans tout le corps : *Phytolacca 9CH*

Attention, les méthodes de type bandage des seins et restriction hydrique sont à proscrire. Si l'inflammation est trop importante et/ou s'accompagne de fièvre, consulter un médecin

→ En cas de crevasse :

Si les seins deviennent douloureux voir à vif, il peut s'agir d'abord d'un mauvais positionnement du bébé, il faudra donc revoir cela avec votre sage-femme.

- Utiliser temporairement des bouts de sein pour limiter la douleur (attention, les bouts de sein ont tendance à diminuer la lactation, à favoriser l'engorgement et font perdre la technique de succion au bébé, à limiter donc)
- Utiliser temporairement de coquilles d'allaitement pour éviter les frottements et favoriser la cicatrisation (attention, elles ont tendance à stimuler la lactation)

Après chaque tétée :

- Appliquer un peu de lait sur le mamelon (propriétés cicatrisantes antibactériennes et hydratantes) et laisser le sein à l'air libre le plus possible
- Appliquer une pommade à base de lanoline pure ou la pommade homéopathique *Castor Equi TM à 4%* (pas besoin de rincer).

Homéopathie* : 5 granules 3x/j

- Si fissures avec écoulement : *Graphites 9CH*
- Si fissures avec saignement ou croûtes jaunes : *Nitricum acidum 9CH*

→ Utilisation d'un tire-lait :

Un tire lait et ses accessoires peuvent vous être fournis à la pharmacie sur prescription médicale.

Le tire lait permet de :

- Recueillir le lait et maintenir la lactation lorsque le bébé est prématuré, hospitalisé ou malade
- Constituer une réserve de lait utilisable dans les semaines suivantes, notamment lors de la reprise du travail
- Stimuler une lactation insuffisante
- Favoriser le désengorgement, il existe des engorgements à bas bruit lorsque la tétée n'a pas été suffisamment efficace
- Favoriser le sevrage de l'allaitement (introduction du biberon avec lait maternel)
- Entretenir la lactation en cas d'absence temporaire de la mère par exemple en cas de voyage ou d'hospitalisation maternelle
- Faire participer votre conjoint à l'allaitement

Comment utiliser votre tire-lait :

- Se laver les mains avant la séance
- Être détendue et prendre son temps: le stress inhibe le déclenchement de l'éjection du lait
- S'isoler, penser ou regarder une photo du bébé peut déclencher le réflexe d'éjection
- Il est conseillé de reproduire chaque jour le même environnement pour tirer le lait
- Débuter avec une fréquence élevée et une puissance faible, puis finir avec une fréquence faible et une puissance élevée
- Préférer un double pompage pour gagner du temps
- Laver le matériel à l'eau et au savon ou liquide vaisselle ou au lave-vaisselle (ne pas essuyer)
- Il est aussi possible d'utiliser le tire lait pendant l'allaitement sur l'autre sein.

Conservation du lait maternel :

- 4h à température ambiante (19-22°C), 48h au réfrigérateur ou 4 mois au congélateur (le décongeler au réfrigérateur à donner dans les 24h, ou 2h si à température ambiante)
- La composition du lait variant sur la journée, du lait prélevé un matin doit être donné un autre matin et ainsi de suite
- Attention ne pas laisser le biberon dans la porte du réfrigérateur.

→ Sevrage:

Le sevrage doit se faire progressivement sur 2 à 5 semaines :

- Les 1ers jours : remplacer une tétée de l'après-midi par un biberon
- Tous les 3 jours, introduire un biberon supplémentaire par jour
- Si le sevrage est trop rapide : il y a un risque d'engorgement

Homéopathie* :

- Pour diminuer la production de lait : *Ricinus 15CH*, 5 granules maxi 3x/j (prendre 5 granules et attendre la tétée suivante pour voir le résultat) et *Lac Caninum 15CH* : 5 granules toutes les 3h
- Pour stopper la production de lait : *Ricinus 30CH*, 1 dose/j pendant 3 jours

≡ Autres remarques :

- Toutes les 3 semaines, le bébé a un pic de croissance : il est agité et tète beaucoup plus souvent pendant 24 à 48h, c'est tout à fait normal ;
- Attention, les bouts de sein ont tendance à diminuer la lactation et les coquilles de recueil à la stimuler. Ils sont donc à limiter ;
- Faire une **rééducation périnéale** chez une sage-femme ou un kiné dans les 3 mois qui suivent l'accouchement ;
- Commencer la **diversification alimentaire** à partir de 4 mois, sans pour autant s'imposer d'arrêter l'allaitement (voir le Livret Diversification alimentaire well&well);
- Avant toute prise de médicaments, demander l'avis de votre médecin et de votre pharmacien ;
- En cas de doute il est aussi possible de consulter le centre de référence sur les agents teratogènes afin d'avoir des renseignements sur les risques des médicaments, vaccins, radiations et dépendances.

<https://lecrat.fr>

well&well

Livret grossesse / Février 2026 / Document non contractuel

Nous espérons que ce livret vous aura apporté de précieux conseils pour un allaitement réussi. Si vous avez la moindre question, n'hésitez pas à demander conseil à votre pharmacien well&well ou bien à votre médecin.

WELL&WELL

ASTERA RETAIL
10 place de la Bastille
75011 Paris
01.46.89.69.65
www.wellandwell.fr
N° LIVRET : 5555556

SOURCES :

- Guide de l'allaitement maternel Inpes.santepubliquefrance.fr
- Articles de la Leetchi league (site de référence de l'allaitement)
- Guide de la formation allaitement d'Hélène Precheur
- Pharmareflex • Les formations pratiques
- Cours de la gynécologue homéopathe de Naturothérapie Idenat
- Dossiers de l'expert à l'officine "Gynécologie et obstétrique" de Michèle Boiron et François Roux avec la collaboration du Dr Christelle Charvet

