

Guide pratique, 3^e partie

L'allaitement





Guide pratique, 3^e partie L'allaitement

- | | | |
|----|--|----|
| 1. | Les changements dans le corps après l'accouchement | 4 |
| 2. | Les besoins nutritionnels de la mère et de l'enfant | 5 |
| 3. | Alimentation: ce à quoi les femmes qui allaitent doivent faire attention | 8 |
| 4. | Quand le moral joue au yoyo | 11 |
| 5. | La rééducation post-natale | 12 |
| 6. | Paroles d'experte, avec Lea Köchli | 13 |
| 7. | Produits recommandés | 15 |

Andreabal AG propose également
les brochures suivantes:

Guide pratique, 1^{re} partie Désir d'enfant

- | | | |
|----|---|---|
| 1. | Préparation à la grossesse | 4 |
| 2. | Adopter un mode de vie sain | 4 |
| 3. | L'importance centrale de l'acide folique | 5 |
| 4. | L'acide folique pour prévenir d'autres malformations congénitales | 6 |
| 5. | Paroles d'experte, avec Lea Köchli | 7 |
| 6. | Ce que l'homme peut faire | 9 |

Guide pratique, 2^e partie Grossesse

- | | | |
|----|---|----|
| 1. | De l'embryon au nouveau-né | 4 |
| 2. | 2 nutriments importants – aperçu et recommandations | 6 |
| 3. | Alimentation: ce à quoi les femmes enceintes doivent faire attention | 9 |
| 4. | Litière du chat, cigarette, médicaments: éviter les risques | 12 |
| 5. | L'activité physique pour rester en forme! | 13 |
| 6. | Préparation à l'accouchement, accouchement et rôle de l'homme | 13 |
| 7. | Paroles d'experte, avec Lea Köchli | 15 |
| 8. | Les besoins nutritionnels chez la femme enceinte
et la femme qui allaite | 17 |
| 9. | Produits recommandés | 18 |

Guide pratique, 3^e partie

L'allaitement

1. Les changements dans le corps après l'accouchement

La naissance est un événement bouleversant, mais aussi un acte de force extraordinaire pour la mère comme pour l'enfant. Et cela ne se limite pas aux aspects physiques. Le passage de la grossesse à l'allaitement s'accompagne d'un bouleversement hormonal, ce qui peut entraîner des émotions très changeantes chez les mamans qui viennent d'accoucher (pour en savoir plus, voir page 11).

Immédiatement après l'accouchement, l'utérus commence à se rétracter. Alors qu'il a initialement à peu près la taille d'un melon, il rétrécit à environ la taille d'une poire pour un poids de 70 grammes. Ce processus dure six à huit semaines et peut être accompagné de douleurs initiales. L'accouchement peut également entraîner une lésion du périnée. La guérison prend alors plusieurs semaines.

En outre, au cours des quatre à six premières semaines, l'utérus expulse ce que l'on appelle les « lochies ». Il s'agit de sécrétions provenant de la plaie placentaire que le corps libère progressivement par le vagin. Au début, la quantité et la couleur des pertes vaginales sont similaires à celles des menstruations.

Après quatre semaines, le col de l'utérus s'est refermé, les lochies sont maintenant claires et les pertes se situent au même niveau qu'avant la grossesse. Six semaines après l'accouchement, les règles sont à nouveau possibles. Si l'enfant est allaité, il se peut que les règles ne reviennent qu'après quelques mois.

Après la naissance, la perte de poids suite à l'évacuation du liquide amniotique et du placenta est en moyenne de cinq kilogrammes. Les muscles abdominaux, et en particulier ceux du plancher pelvien, mis à rude épreuve pendant la grossesse, sont affaiblis, ce qui entraîne un risque d'incontinence. Pour cette raison, la rééducation post-natale et une activité physique suffisante sont des conditions importantes pour la récupération du corps (voir page 12).

L'expulsion du placenta et la première mise au sein de l'enfant juste après la naissance stimulent la production de lait. La montée de lait rend les seins plus fermes et surtout nettement plus gros pendant les premiers jours.

2. Les besoins nutritionnels de la mère et de l'enfant

Pendant l'allaitement, les besoins nutritionnels de la mère sont encore plus importants que pendant la grossesse. Selon les substances, ils peuvent être presque deux fois plus élevés. C'est le cas par exemple de la vitamine A! Rien d'étonnant d'ailleurs, puisque le lait maternel fournit au bébé tout ce dont il a besoin pour vivre et se développer sainement. Ce n'est pas pour rien que l'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande d'allaiter les nouveau-nés pendant au moins six mois.

Le lait maternel est LA boisson nutritionnelle parfaite qui permet non seulement au petit être de devenir grand et fort, mais qui le protège également des infections et des maladies. Le lait maternel contient des millions de cellules vivantes (par exemple des globules blancs ou des cellules souches), des protéines, des molécules de sucre, des enzymes, des vitamines et des minéraux, des anticorps et de nombreux autres composants.

Des études empiriques montrent que les enfants qui ont été exclusivement allaités pendant les six premiers mois de leur vie présentent de meilleurs résultats en termes de santé que ceux qui ont reçu des préparations pour nourrissons. Ils sont moins sujets aux infections grippales, aux otites, aux inflammations des voies respiratoires ou aux diarrhées. S'ils tombent malgré tout malades, ils se rétablissent généralement plus rapidement, car le lait maternel réagit à l'infection en question en produisant des anticorps spéciaux.

Toutes les femmes ne peuvent pas ou ne veulent pas allaiter. Les sages-femmes et les conseillères en allaitement apportent leur soutien et leur aide dans cette situation.



Pour que le bébé ne manque de rien, il est bien sûr élémentaire que la mère ait une alimentation saine et équilibrée. L'allaitement quotidien brûle environ 500 calories. Les besoins résiduels en nutriments qui ne peuvent pas être couverts par l'alimentation sont généralement comblés par des préparations multivitaminées.

Lea Köchli, gynécologue à Zurich, explique dans notre rubrique «Paroles d'experte» (voir page 14) qu'avec cinq portions quotidiennes de légumes, de salade ou de fruits, on pourrait théoriquement se passer de préparations multivitaminées. «L'expérience pratique montre toutefois que cet objectif est difficile à atteindre, surtout après l'accouchement. On a tout simplement autre chose à faire».

La liste suivante présente les nutriments particulièrement importants pour la mère et l'enfant pendant l'allaitement :

Vitamine A: favorise la croissance des cellules, des yeux, de la peau et des muqueuses. Renforce le système immunitaire. Importante pour la formation des cellules sanguines.

Bêta-carotène: substance végétale que le corps humain transforme en vitamine A. Importante pour les défenses immunitaires. Protège des maladies infectieuses.

Iode: assure une fonction de régulation du métabolisme.

Zinc: renforce le système immunitaire. Produit des enzymes du métabolisme. Important pour la croissance cellulaire.

Vitamine E: protège les cellules d'une destruction (antioxydant). Fonctions dans le contrôle des gonades. Est pour cette raison aussi appelée la «vitamine antistérilité».

Vitamine C: renforce le système immunitaire, améliore l'assimilation du fer, participe à la construction du tissu conjonctif.

Calcium: favorise la bonne formation des os et des dents. Responsable de la contraction musculaire.

Biotine: joue un rôle important dans le métabolisme des protéines, des lipides et des glucides, importante pour les cheveux et les ongles.

Vitamine D₃: joue un rôle important dans la formation des os et renforce le système immunitaire.

Vitamine K₂: des données récentes montrent que la vitamine K₂, combinée à la vitamine D₃, a une influence sur la formation des os et des mâchoires.

Vitamines du groupe B: importantes pour le métabolisme des protéines, des lipides et des glucides, ainsi que pour la formation du sang et le système nerveux.

Acide folique: favorise la division cellulaire et la formation du sang.

Fer: important pour le transport et le stockage de l'oxygène.

Magnésium: important pour la contraction et la détente musculaire.

Sélénium: protège les cellules contre le stress oxydatif et renforce le système immunitaire.

Acides gras oméga-3: l'acide gras oméga-3 DHA (acide docosahexaénoïque), en particulier, est un acide gras polyinsaturé vital. Il constitue un élément de base important dans les cellules, surtout les cellules cérébrales et nerveuses ainsi que dans la rétine des yeux.



3. Alimentation: ce à quoi les femmes qui allaitent doivent faire attention

La liste suivante donne un aperçu des différents aliments qui garantissent une alimentation saine pendant l'allaitement. Elle indique également les produits qui ne doivent pas être consommés pour protéger l'enfant et la mère de potentielles maladies. Les recommandations à ce sujet proviennent de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV).

Boissons

Recommandation: pendant la période d'allaitement, buvez au moins 2 litres par jour. Privilégiez les boissons non sucrées comme l'eau, les infusions à base de fruits et les tisanes.

Attention: la consommation de boissons contenant de la caféine, comme le café, le thé noir, le thé vert, le thé glacé, les boissons au cola et les boissons prêtes à boire à base de café au lait, doit être réduite à 1 à 2 tasses par jour. Cela vaut également pour les boissons énergisantes.

Dans la mesure du possible, vous devez renoncer aux boissons alcoolisées également pendant l'allaitement. La consommation d'alcool peut perturber le développement des organes de l'enfant ou endommager le système nerveux.



Fruits & légumes

Recommandation: au moins 5 portions (de 120 g chacune) par jour, dont 3 portions de légumes et 2 portions de fruits. Il peut s'agir par exemple de tomates, carottes, brocoli, pommes ou d'abricots.

Produits à base de céréales, pommes de terre et légumineuses

Recommandation: les produits à base de céréales complètes (pain complet, flocons de céréales complètes, riz complet) et les légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs et pois) sont des sources particulièrement précieuses de vitamines et de minéraux. Ces aliments aident également à prévenir la constipation. Les légumineuses contiennent en outre beaucoup de protéines.

Lait et produits laitiers

Recommandation: le lait et les produits laitiers sont importants pour un apport suffisant en calcium. Il est conseillé d'en consommer 3 à 4 fois par jour.

Viande, poisson, œufs, tofu et autres sources de protéines

Recommandation: la volaille, la viande, le poisson, mais aussi les œufs sont tous des aliments très riches en protéines. Mangez chaque jour une portion d'aliments protéinés de ce groupe.

Attention: en raison de la présence de substances potentiellement nocives (dioxine), il convient de renoncer aux produits suivants pendant l'allaitement:

- gibier et foie
- espèces de poissons suivantes: marlin, espadon, requin, saumon de la Baltique, hareng de la Baltique
- le thon frais et le brochet provenant de l'étranger ne doivent pas être consommés plus d'une fois par semaine.

Huiles, graisses et noix

Recommandations: les huiles comme l'huile de colza et l'huile d'olive, les matières grasses comme le beurre et la margarine ainsi que les noix contiennent beaucoup de graisses. Cela en fait de précieuses sources énergétiques.

Remarque: il est important de veiller à la bonne qualité des produits. Certaines huiles végétales (huile de colza) et noix contiennent des acides gras oméga-3 essentiels.

Sucré et salé

Recommandations: Dans le cadre d'une alimentation variée, pourquoi ne pas s'offrir de temps en temps un peu de chocolat, une boisson sucrée ou un encas salé? Tant que ces petits plaisirs restent raisonnables, ils ne posent absolument aucun problème.





Alimentation végétarienne et végétalienne: ce que vous devez savoir

Certains des nutriments nécessaires pendant la période d'allaitement ne sont plus disponibles lorsque l'on renonce aux produits carnés ou aux aliments d'origine animale. Ils doivent donc être provenir d'une autre source.

«Renoncer à la viande et au poisson conduit généralement à des taux de fer, de vitamine B₁₂ et d'acides gras oméga-3 critiques», explique Lea Köchli, gynécologue à Zurich. Les besoins doivent être couverts par d'autres sources, qu'il s'agisse d'autres aliments (tofu, légumineuses), d'aliments enrichis (par exemple du lait de soja avec du calcium) ou de compléments nutritionnels.

Drogues / cigarettes

Recommandations: à éviter.

Médicaments

Recommandations: uniquement avec l'accord d'un médecin.



4. Quand le moral joue au yoyo

Des crises de larmes sans raison, des émotions bouleversées avec des hauts et des bas, des humeurs dépressives: il est possible que les jeunes mères traversent de véritables montagnes russes émotionnelles lorsqu'elles se remettent des efforts de l'accouchement tout en s'occupant du nouveau-né pendant le post-partum.

Cela est dû au brusque bouleversement hormonal qui se produit après l'accouchement et qui explique la fluctuation des émotions. Il ne s'agit pas d'un état durable, le tsunami émotionnel se dissipe généralement au bout de quelques jours.

Dans ce contexte aussi, l'allaitement prend toute sa valeur. En effet, lorsque l'enfant tète le sein, le corps de la mère libère de l'ocytocine, une hormone que l'on appelle aussi «hormone de l'amour» ou «hormone du bonheur».

Des études scientifiques ont montré que l'ocytocine a un effet antidépresseur. Les femmes ayant un taux d'ocytocine élevé souffrent moins d'anxiété et de dépression que les autres femmes. Elles sont plus calmes et moins stressées.

L'allaitement présente de grands avantages non seulement pour l'enfant (voir page 5), mais aussi pour la mère. L'hormone de l'amour et du bonheur empêche une perte de sang supplémentaire après la naissance (et donc une carence en fer due à l'anémie) et réduit tout au long de la vie les risques de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de cancers.

Enfin, l'allaitement renforce la relation de la mère avec son enfant, qui fait l'expérience de l'amour et de la sécurité grâce à ce contact physique intime et chaleureux. Il existe d'ailleurs également des études scientifiques à ce sujet, qui ont établi un lien entre le taux d'ocytocine et la sensibilité de la mère pour le nouveau-né.

5. La rééducation post-natale

La grossesse provoque l'allongement des muscles abdominaux et un étirement du plancher pelvien. Pour éviter toute séquelle sur la santé comme l'incontinence ou encore les douleurs abdominales et dorsales, il est important de renforcer les muscles affaiblis après l'accouchement au moyen d'une rééducation postnatale appropriée.

Il ne faut toutefois pas commencer les exercices trop tôt. L'Hôpital universitaire de Bâle a élaboré un guide qui aborde ces points.

Recommandations pour les six à huit premières semaines (post-partum):

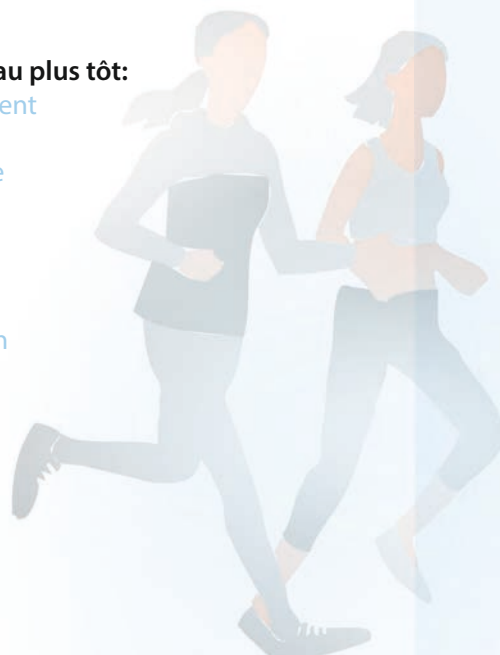
- S'allonger sur le ventre pendant 10 à 15 minutes par jour, car cela a une influence positive sur l'utérus et les lochies.
- En cas de rétention d'eau dans les jambes, surélever régulièrement les jambes, bouger les orteils et les pieds en l'air.
- Porter et soulever un maximum de 5 à 7 kg pendant les 6 semaines suivant l'accouchement.
- En toussant et en éternuant, contracter les muscles du plancher pelvien et tourner le haut du corps sur le côté.
- Éviter de pousser inutilement en urinant et en allant à la selle.
- S'asseoir bien droit pour uriner et basculer légèrement le bassin vers l'arrière pour les selles.
- Renoncer aux exercices sollicitant beaucoup les muscles abdominaux.
- Toujours s'asseoir et se lever par le côté.

Début des cours de rééducation périnéale au plus tôt:

- à partir de 6 semaines en cas d'accouchement par voie basse
- à partir de 8 semaines en cas de césarienne (après contrôle médical)

Quelques indications pour le sport:

- Tout de suite: le vélo, la marche
- Au retour des règles et après la cicatrisation de la plaie: natation
- Au bout de 6 mois: footing, sports de saut



«De manière générale, il ne faut renoncer à rien pendant la période d'allaitement»

Lea Köchli, gynécologue à Zurich, à propos de l'alimentation pendant l'allaitement, de la prise de préparations multivitaminées et de son légendaire mur de photos.

6. Paroles d'experte, avec Lea Köchli

En tant que gynécologue, comment accompagnez-vous les femmes après l'accouchement?

Cela dépend si j'assiste à l'accouchement ou non. S'il a lieu dans un hôpital public, je revois les femmes pour la première fois pour un contrôle de suivi après six semaines. Nous parlons alors de l'expérience de l'accouchement, de la rééducation du plancher pelvien, des questions d'allaitement, de contraception et d'autres questions qui se posent.

Et lorsque c'est vous qui accouchez votre patiente?

L'encadrement est alors beaucoup plus intensif. Je rends visite aux femmes tous les jours et les aide à structurer cette période très éprouvante du post-partum. Souvent, les premiers jours en tant que mère sont un plus grand défi que l'accouchement lui-même. C'est justement lorsque des problèmes d'allaitement surviennent, que l'on dort peu et que les séquelles de l'accouchement sont très douloureuses que les jeunes mères peuvent se retrouver à bout.

Faut-il renoncer à certains aliments pendant la période d'allaitement?

Même si l'on prétend souvent le contraire et qu'il existe de nombreux conseils sur l'alimentation pendant la période d'allaitement, il faut retenir que, de manière générale, il ne faut renoncer à rien. Il peut arriver, dans de rares cas, que les enfants développent une réaction allergique à des composants alimentaires, même s'ils sont allaités. Ce n'est cependant pas une raison pour supprimer certains aliments à titre préventif.

Et qu'en est-il de l'alcool?

Là, je conseille la prudence. Si l'on ne peut se passer d'un verre de temps en temps, il est préférable d'attendre que le rythme d'allaitement soit établi, que la quantité de lait soit adaptée et que l'on ait déjà une bonne expérience de l'allaitement ou du tirage du lait maternel. L'alcool doit être consommé immédiatement après l'allaitement ou le tirage du lait et seulement en petites quantités.

Café ou thé noir: puis-je en boire?

Les boissons contenant de la caféine doivent également être consommées avec modération. Vous avez cité le café et le thé noir, mais j'y ajouterais aussi le cola, le maté ou les diverses boissons énergétiques. Ces boissons ont un effet stimulant – non seulement pour la mère qui allaite, mais aussi pour le nourrisson. La caféine peut en outre provoquer des maux de ventre et des ballonnements chez l'enfant, car les petits ne possèdent pas encore les enzymes nécessaires pour métaboliser la caféine. Il faut plus de trois jours à un bébé pour éliminer la caféine absorbée dans son organisme.

Recommandez-vous également à la patiente de prendre des produits vitaminés pendant cette période?

Je recommande généralement de poursuivre également pendant l'allaitement la préparation multivitaminée prise pendant la grossesse. Pendant l'allaitement, les besoins en vitamines et en minéraux restent élevés. En théorie, il est possible de se passer de préparations multivitaminées si l'on adopte une alimentation équilibrée comprenant cinq portions de légumes, de salade ou de fruits par jour. L'expérience pratique montre toutefois que cet objectif est difficile à atteindre, surtout après l'accouchement. On a tout simplement autre chose à faire.

Votre équipe et vous-même appréciez-vous de recevoir les faire-part de naissance, alors même que vous avez déjà assisté à d'innombrables naissances?

Nous sommes littéralement très heureux de les recevoir! Souvent, ils sont accompagnés de quelques lignes de remerciement qui, naturellement, nous font toujours plaisir. La grossesse représente, pour le médecin aussi, un défi, la satisfaction est d'autant plus grande lorsque nos efforts sont appréciés. Notre «mur de photos» dans le cabinet est désormais légendaire.



7. Produits recommandés

AndreaVit® mama – le comprimé à la formule innovante à trois couches, spécialement conçu pour un apport ciblé en nutriments pendant la grossesse et l'allaitement.

En quoi consiste cette formule innovante à trois couches ? Les comprimés AndreaVit® mama sont composés d'une formule innovante à 3 couches, chaque couche contenant différentes vitamines et minéraux. Ceux-ci sont libérés progressivement afin que l'organisme puisse absorber les nutriments de manière optimale.

Pourquoi la libération différée est-elle importante ? Tous les nutriments ne sont pas absorbés de la même manière au même endroit de l'intestin. Certains ont besoin d'un environnement plutôt acide (comme dans l'estomac ou dans la partie supérieure de l'intestin grêle), d'autres d'un milieu plus neutre (dans les parties inférieures de l'intestin grêle). Grâce à la technologie en 3 phases, les substances parviennent exactement là où leur taux d'absorption est le plus élevé. Le corps peut ainsi mieux les utiliser.

Phase 1 : fast, libération rapide, par exemple de la vitamine B₆, B₁₂ et du cuivre.

Phase 2 : normal, libération normale, par exemple du fer et de la vitamine B₂.

Phase 3 : retard, libération retardée, par exemple du calcium, de la vitamine D et de l'iode.



AndreaDHA® plus D₃ + K₂ soutient le développement du bébé

Il est important que les femmes enceintes et les femmes qui allaitent prennent suffisamment d'acides gras oméga-3, en plus des vitamines, minéraux et oligo-éléments. L'ADH (acide docosahexaénoïque) est un acide gras polyinsaturé vital et un composant important des cellules, en particulier des cellules cérébrales et nerveuses et de la rétine des yeux. La vitamine D₃ favorise l'absorption du calcium et contribue ainsi à la bonne santé des os (squelette solide) et à une forte densité osseuse. La vitamine K₂ participe au transport du calcium. Elle favorise le développement de dents saines et une bonne construction de la mâchoire.



Vous souhaitez obtenir plus d'informations
sur le désir d'enfant ou la grossesse?

Pour des brochures d'information plus détaillées,
demandez à votre médecin ou informez-vous sur
www.andreabal.ch



Andreabal SA
www.andreabal.ch