

Dossier..... Page 1 et 2

Le plan d'action en faveur de
l'allaitement maternel en Europe

Cas Clinique..... Page 3

La bonne position pour allaiter

Quizz..... Page 3

Asso..... Page 4

La Voie Lactée de Grenoble
Reflait dans La Loire

Santé..... Page 5

Le code de commercialisation
des substituts du Lait Maternel

Colloque..... Page 5

Le 8 décembre à Chambéry

Brèves..... Page 6

Le groupe Allaitement
et Le réseau de Soutien
à l'allaitement Maternel
en Savoie vous invitent
à la Journée de l'allaitement
Maternel en Rhône-Alpes

"L'allaitement au fil des jours"

Vendredi 8 Déc. 2006
Centre de congrès
Le Manège - Chambéry
voir page 5

Retrouvez toutes
les informations sur :
www.groupeallaitement.com
ou jamra@laposte.net

Organisé avec le concours
de la DRASS Rhône-Alpes

Dossier

A l'échelle de l'Europe : un plan d'action en faveur de l'allaitement maternel.

Le Plan d'Action Européen pour la protection, promotion et le soutien de l'allaitement maternel (1) offre un cadre pour la mise en place de programmes pertinents. Il comporte des ensembles d'interventions concertées dont l'efficacité a été scientifiquement étayée, et coordonnées entre elles. Il a été rédigé par des experts en allaitement de tous les pays.

Ce plan d'action est diffusé auprès des gouvernements, institutions et organisations. Il doit permettre d'élaborer des stratégies nationales d'actions.

Il préconise des objectifs pour toutes ces actions, et identifie les 6 types d'interventions nécessaires au soutien de l'allaitement maternel (AM).

Les 6 types d'intervention du Plan d'action Européen :

1 Elaboration d'une politique en faveur des mères et enfants, notamment avec des programmes spécifiques pour les populations en difficultés socio-économiques.

2 Information, éducation et communications (IEC) : recréer une culture de l'allaitement dans les pays où l'allaitement artificiel a été considéré comme la norme pendant plusieurs années, voire plusieurs générations.

3 Développement de la formation, initiale ou continue de tous les professionnels de santé ; à ce jour de très nombreux allaitements cessent par suite d'une méconnaissance de la physiologie et la mise en route pratique d'un AM.

4 Protection, promotion et soutien de l'AM : au niveau collectif, c'est l'application du Code International de Commercialisation des substituts du lait maternel.

Au niveau individuel, c'est garantir à toutes les femmes l'accès à des services soutenant l'AM, et à des groupes de soutien de mère à mère ; c'est aussi promouvoir un environnement familial et social favorable, le droit des femmes à allaiter.

5 Evaluation de ces procédures : elle fait partie de toute mise en œuvre d'un plan (suivi des taux et durée d'Allaitement Maternel notamment) avec des outils communs.

6 Développement de la recherche afin :

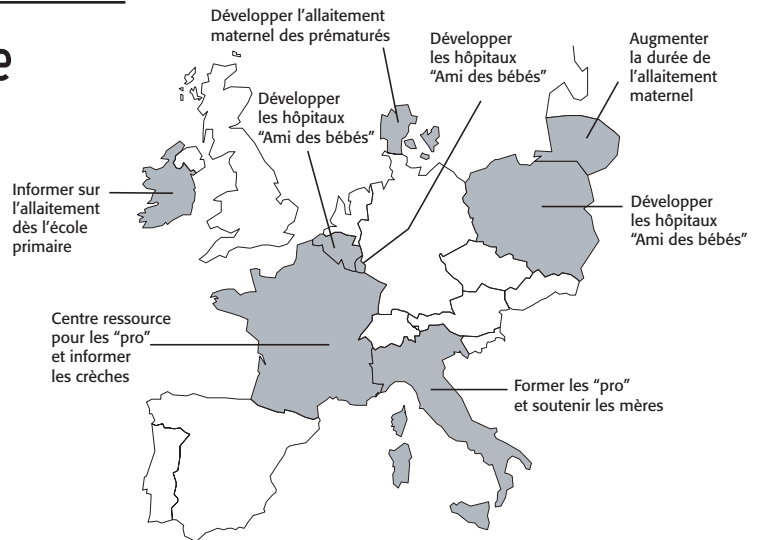
- de préciser davantage l'effet des pratiques de commercialisation visées par le Code
- d'élaborer une législation plus complète sur la protection de la maternité
- de mieux cerner les rapports coût/bénéfices, coût/efficacité et la faisabilité des différentes interventions
- d'améliorer la qualité des méthodes de recherche
- de préciser des règles d'éthique en matière de recherche de ce domaine.

suite page 2



Les actions menées en Europe dans Le cadre du PAE.

Le Plan Européen bénéficie aussi d'un financement de la Communauté Européenne pour 3 ans (2005-2007). L'appel à projets a été lancé fin 2004 et 8 promoteurs, dans 8 pays différents parmi ceux ayant répondu, ont été retenus. Les voici brièvement présentés avec l'action financée.



Luxembourg

Au Luxembourg, le taux d'allaitement en sortie de maternité est de 93% ; un Comité national de l'allaitement maternel existe depuis 1996. L'association Initiativ Liewensufank propose six consultations d'accompagnement en allaitement gratuites aux femmes enceintes et aux mères. Si l'action s'avère positive au bout de six mois, elle sera proposée en routine à l'ensemble des mères concernées, et financée par des fonds publics (le Luxembourg a environ 5000 naissances par an).

Irlande

En Irlande, les taux d'allaitement sont bas (42% en sortie de maternité, alors que la natalité est la plus élevée d'Europe). Le projet, porté par le Service National de Santé consiste à renforcer l'information, la communication, l'éducation en matière d'allaitement au niveau individuel et collectif. Une mallette «allaitement maternel» destinée au milieu scolaire (écoles primaires) est en cours de diffusion (les études révèlent que la décision d'allaiter est prise par la majorité des futures mères **avant la grossesse** ; dans l'enquête Rhône Alpes sur les durées, c'est le cas pour 73% des mères). Au niveau individuel est prévu un projet de soutien des femmes allaitantes dans les milieux défavorisés par des «paires» ayant elles même allaité et ayant eu une petite formation complémentaire.

Pologne

En Pologne, un programme national Allaitement Maternel est développé depuis 1993. Le projet développé avec le cofinancement européen et porté par un institut de recherche consiste en la formation des professionnels de santé, notamment hospitaliers, afin d'augmenter le nombre d'hôpitaux «Amis des bébés» dans une région particulièrement défavorisée du pays.

Italie

En Italie, c'est la Région Toscane qui est promotrice de l'action cofinancée au **2** niveau européen : il s'agit là aussi d'un

programme de formation de professionnels de santé ; hospitaliers, PMI, pédiatres libéraux (session de 16 heures de formation, au minimum). Le développement des groupes de soutien de mères à mères est également prévu ainsi qu'une action au niveau des écoles. Le taux d'initialisation de l'allaitement est de 66% en Italie.

Danemark

Au Danemark, le taux d'allaitement à la naissance est de 98%, mais avec seulement 59% d'allaitement exclusif à 4 mois d'âge. Les mères bénéficient de 5 à 8 visites à domicile pendant la 1ère année de vie de l'enfant, et 11 des 33 maternités du pays sont labellisées «Amie des bébés» (IHAB). L'objectif du programme développé dans le cadre du plan européen est d'augmenter les taux d'allaitement des enfants prématurés. Selon un projet national en cours de finalisation, la démarche IHAB sera étendue et adaptée aux services de soins intensifs et aux unités de néonatalogie en 2006 (un test a déjà été mené dans deux hôpitaux en 2005).

Lituanie

En Lituanie, les données disponibles révèlent que 24% des mères cessent d'allaiter au 1^{er} mois, 28% avant 4 mois et 25% avant 6 mois, mais les durées tendent à augmenter. L'agressivité des fabricants d'aliments pour nourrissons est particulièrement forte avec, récemment, une campagne contre la «violence des partisans de l'allaitement maternel», campagne qui finalement a été contre-productive pour les industriels. L'action envisagée dans le cadre européen vise à augmenter la durée de l'AM : dans le cadre de la formation continue des professionnels, motiver ceux-ci afin qu'ils promeuvent et aident à la création d'un environnement familial aidant à la poursuite d'un allaitement.

Belgique

En Belgique, le projet est en cours d'élaboration, la démarche ayant pris du retard par

suite de changement des personnes en charge du projet au niveau des services de l'état. Le premier hôpital «Ami des Bébé» devrait l'être en 2006 et plusieurs autres se préparent à le devenir. L'école de sages femmes de Bruxelles est impliquée dans la formation des Consultantes en lactation (au nombre de 40 à l'heure actuelle en Belgique).

France

En France, c'est l'association Information pour l'Allaitement de Rhône-Alpes qui porte le programme de mise en place d'un Centre Ressource documentaire sur l'Allaitement maternel (CERDAM) à Lyon, destiné aux professionnels.

Une permanence est ouverte un jour par semaine, mais des contacts peuvent être pris par téléphone les autres jours. A partir de fin juillet 2006, le CERDAM sera positionné au centre hospitalier Lyon Sud. Il travaille en collaboration étroite avec le Groupe allaitement de Chambéry et l'association Reflait de la Loire, antennes du Cerdam.

Un autre volet de l'action est le programme «Allait'accueil» visant à favoriser l'allaitement dans la durée, avec une sensibilisation à la possible conciliation allaitement et reprise d'une activité professionnelle et avec une formation des structures d'accueil des jeunes enfants, précisément à l'accueil de bambins allaités. Outre les professionnels de ces crèches et halte-garderie, l'action permet aussi de façon indirecte d'accompagner en allaitement les parents, et de toucher les futurs parents lorsqu'ils viennent inscrire l'enfant à naître dans la structure. 6 départements de la région ont été concernés en 2006, en partenariat avec les associations locales de mères.

(1) Protection, promotion and support of breastfeeding in Europe : a blueprint for action
 Texte complet disponible en anglais sur le site http://europa.eu.int/comm/health/ph_projects/2002/promotion/promotion_2002_18_en.htm
 et en français sur le site www.coordination-allaitement.org

La bonne position pour allaiter.

Madame X a accouché il y a 15 jours, elle contacte la puéricultrice pour douleur au sein depuis quelques jours, surtout sensible au début de la tétée. A la maternité, elle n'avait pas eu de problème, bien installée par l'équipe soignante à chaque mise au sein. Au cours de la discussion, Madame indique que durant son séjour, elle a toujours allaité couchée en raison d'une épisiotomie douloureuse (Adrien pesait 4Kg). Depuis son retour elle peut enfin allaiter assise et une amie lui a prêté un coussin d'allaitement que Madame utilise consciencieusement à chaque tétée. Malgré tout, les mises au sein deviennent de plus en plus douloureuses.

Madame X accepte de donner le sein en présence de la puéricultrice, son enfant venant de s'éveiller et cherchant à téter. Confortablement installée sur son divan, Madame X pose Adrien sur le coussin d'allaitement, relève son sein et lui présente. Elle serre les dents et pâlit dès que son fils happe l'aréole. La puéricul-

trice constate qu'Adrien est placé trop haut ce qui oblige Madame X à maintenir son sein vers le haut. Adrien a le nez enfoui dans le sein, Madame X se retient de maintenir avec son doigt car on lui a dit que cela provoquait des crevasses. Le corps de l'enfant est à distance de celui de sa mère tout en étant bien tourné vers elle.

DIAGNOSTIC

L'enfant est placé trop haut par rapport à l'aréole/mamelon, Madame X étant de taille moyenne avec une poitrine relativement généreuse et Adrien un gros bébé. Suite aux explications sur la raison d'utiliser un appui pour maintenir le bébé à bonne hauteur sans tirer ni sur le sein ni sur le bras de la maman, Madame X remplace le coussin d'allaitement par un oreiller plus plat.

L'enfant est placé trop loin : en rapprochant le corps de l'enfant du sien, Madame X permet à son fils d'avoir la tête légèrement fléchie en arrière ce qui lui dégage naturellement le nez.

BILAN

Madame X avait été aidée efficacement pendant son séjour bien que n'ayant pas compris le bien fondé des gestes qui lui étaient indiqués. Une explication sur la raison des différentes recommandations lui ont permis d'être autonome quels que soient les lieux et les positions d'allaitement. De plus l'usage systématique du coussin d'allaitement sans comprendre le but de l'utilisation n'est pas adapté, chaque femme n'ayant pas une morphologie standard.

Un exemple de la continuité de l'aide apportée en matière d'allaitement et des bénéfices potentiels d'une consultation d'allaitement systématique quelques jours après la sortie de maternité.

Nicole Dematteis
Infirmière-Puéricultrice
Département du Rhône,
DU lactation humaine,
Consultante en lactation

... quizz

1 Les recommandations en matière d'allaitement maternel ne vont pas au-delà de six mois en France :

- a. Car après cela n'a plus d'intérêt ni pour l'enfant ni pour la mère
- b. Car les études sont difficiles à mener par manque de sujets à étudier

2 Pour sevrer un enfant de 12 mois :

- a. La mère doit prendre du parolodel
- b. Il faut entraîner l'enfant au biberon lorsque la mère s'absente
- c. On négocie certaines tétées et on propose d'autres aliments ou d'autres activités à l'enfant

3 Allaiter encore à deux ans :

- a. C'est choquant car rare en France
- b. C'est choquant car prouve un lien pathologique entre la mère et son enfant
- c. C'est ce qui est recommandé par l'OMS pour tous les bébés du monde.

L'allaitement est recommandé par l'Organisation Mondiale pour la Santé jusqu'à deux ans ou plus en complément des solides car de nombreuses études montrent la supériorité du lait maternel par rapport à tout autre aliment sur la croissance et le développement des enfants. Les bénéfices pour la santé des mères et des enfants se poursuivent toute la durée de l'allaitement et même au-delà. Par exemple, la prévalence du cancer du sein pour la mère (1) diminue de 5% tous les six mois d'allaitement (et les durées sont cumulables avec chaque enfant), la prévention des otites (2) est encore mesurable à six ans pour un allaitement d'au moins six mois. L'allaitement long en France est rare de nos jours mais si nous interrogeons des personnes âgées, nous retrouvons cette tradition encore présente pour des enfants nés avant la guerre.

Références :

- (1) lancet july 20, 2002, vol 360. Collaborative group on hormonal factors in breast cancer. Breast cancer and breastfeeding : collaborative reanalysis of individual data from 47 epidemiological studies in 30 countries, including 50302 women with breast cancer and 96973 women without disease.
- (2) Quantifying benefits for breastfeeding. www.linkagesproject.org 2002

Réponses : 1) b 2) c 3) a,c

La Voie Lactée à Grenoble

« La Voie Lactée » est une association loi 1901 créée en décembre 1999 dans la région de Grenoble par 2 sages-femmes et une pédiatre. Son but est de conseiller les futures mamans désirant allaiter, et de soutenir les mamans allaitantes. L'association compte aujourd'hui une petite vingtaine de mamans dites «écoutantes». Elles ont toutes une expérience personnelle d'allaitement maternel, et sont formées par des professionnelles.

Les mamans écoutantes se relaient pour assurer bénévolement, à leur domicile et selon un créneau horaire choisi par chacune, une permanence téléphonique quotidienne.

Il suffit d'appeler le : **04 56 05 00 14** pour qu'un message vocal vous indique les jours, les heures et les coordonnées des mamans écoutantes de permanence.

Deux réunions mensuelles sont organisées

le 1er mardi de chaque mois à 20h.

La Véranda, 5 allée Paul Féval, 38130 Echirolles

le 2ème jeudi de chaque mois à 20h.

Centre Charles Béraudier, 6 avenue Jules Ravat, 38500 Voiron.

Ces réunions sont animées par au moins deux mamans écoutantes, ainsi qu'une psychologue (Echirolles seulement). Ce sont des moments d'échange. Les parents (ou futurs parents) y trouvent des conseils, un soutien, et un partage de leur expérience. Les réunions sont gratuites et ouvertes à tous ; l'adhésion à l'association (16 E/an) est facultative. Un compte-rendu de la réunion est envoyé à toutes les personnes présentes ainsi qu'aux adhérents.

L'association propose également des réunions d'information sur des thèmes spécifiques environ une fois par trimes-

tre. Parmi les thèmes de cette année il y avait par exemple "Allaitement et tabac" et "Surveillance des bébés allaités à la sortie de la maternité"...

Enfin, nous organisons des soirées exceptionnelles. Récemment, le 29 mai, une conférence sur «l'allaitement dans les différentes cultures» a eu lieu.

Reflait : Consultation allaitement dans La Loire

La consultation d'allaitement a vu le jour en septembre 2004 dans la Loire, au Centre hospitalier de Saint Chamond, puis s'est étendue au CHPL en avril 2005, et enfin en mars 2006 à Roanne au cabinet de SF libérales, soit environ 3 jours par semaine. Elle est assurée par des professionnels de santé de l'association REFLAIT (association loi 1901 déclarée en 2005) : la coordinatrice, Séverine Martial consultante en lactation IBCLC, et Françoise Nord, médecin titulaire du DU lactation humaine et allaitement maternel. Son financement est assuré par les subventions du Ministère de la santé (PNNS), de la DDASS et l'Assurance Maladie. Elle s'adresse à toutes les mères ayant choisi d'allaiter, dès leur sortie de maternité. Elles reçoivent pendant leur séjour le livret réalisé par REFLAIT « allaiter en toute confiance » où elles trouvent les coordonnées du réseau allaitement.

06 08 47 35 16. Elles peuvent alors joindre le répondeur pour une demande de RV qui leur sera fixé dans les jours suivants, sur le lieu de consultation le plus approprié, soit pour faire le point (premier enfant, premier allaitement), soit pour une difficulté particulière.

La consultation permet d'évaluer la conduite de l'allaitement, l'enfant y est pesé, et les conclusions permettent de décider de la nécessité ou pas de revoir la patiente pour un soutien ou pour l'évolution d'une difficulté, voire d'une pathologie. La consultation est gratuite pour les mères.

Elle s'ajoute aux consultations habituelles de suivi du nourrisson par le médecin traitant, le pédiatre ou la consultation en PMI.

Une première évaluation sur le site de St Chamond a été fait par une enquête téléphonique réalisée par une stagiaire.

Il en ressort que la consultation allonge la durée d'allaitement contrairement aux femmes qui ne sont pas venues à la consultation. Un autre point positif : même en cas de graves difficultés conduisant parfois au sevrage plus précoce que souhaité initialement, l'allaitement reste une expérience vécue de façon positive contrairement aux femmes non accompagnées. (notion très importante pour le choix d'un allaitement ultérieur)

Une autre évaluation des consultations est en cours afin de toujours montrer leurs intérêt indéniable, ainsi que d'autres actions de l'association REFLAIT comme par exemple augmenter les connaissances des médecins généralistes et spécialistes afin qu'eux aussi puissent mieux accompagner les mères lors de leur allaitement.

Pour assurer la pérennité de cette expérience, REFLAIT doit encore trouver l'orientation qui lui assurera un financement moins précaire, c'est-à-dire pluriannuel.

REFLAIT
Séverine Martial, Françoise Nord

Le code de commercialisation des substituts du lait maternel : La maturité ?

Les 25 ans du Code de commercialisation des substituts du lait maternel seront célébrés cette année dans le monde du 1 au 7 août. Le Code a été adopté par l'Assemblée Mondiale de la Santé en 1981 et ratifié par les états membres de l'OMS. Il protège la santé des nourrissons allaités ou pas en définissant un standard minimum pour la réglementation des pratiques commerciales. Le Code protège les bébés nourris artificiellement en contrôlant la qualité de ces produits et la précision des informations apposées sur les étiquettes. Pour les bébés allaités, par exemple, les publicités qui minimisent les risques du non allaitement, les allégations de santé erronées ou basées sur des faits non scientifiques, les cadeaux aux professionnels de santé et autres échantillons de lait gratuits aux mères sont prohibés par le Code. Les industriels exploitent le prestige médical et induisent en erreur le consommateur. Les bébés en pâtissent. La confiance des mères en leur capacité à nourrir leur enfant est ébranlée. De grandes avancées ont été faites de part

le monde : en 1990, neuf gouvernements avaient introduit le Code dans leur législation, en 2005, 60 pays l'ont fait.

Brésil et Georgie : des efforts remarquables.

Par exemple, la législation Brésilienne a intégré le Code pour protéger les familles et maintenir des taux d'allaitement élevés. En Géorgie, le coordinateur national pour l'allaitement du ministère de la santé Géorgien et une association non gouvernementale ont travaillé ensemble pour l'adoption du Code dans la législation géorgienne. Actuellement ils collaborent en partenariat avec tous les ministères pour former un conseil supérieur de l'application du Code. L'association a la responsabilité de veiller à son application et de saisir ce conseil en cas de violation.

Ces exemples proviennent de pays qui peuvent nous paraître très éloignés mais les défis sont souvent les mêmes : les pressions insidieuses des firmes qui engagent des sommes bien supérieures

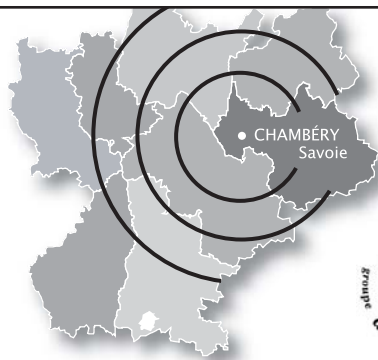
dans la promotion de leurs produits à celles attribuées par nos gouvernements pour la promotion de la santé.

Nous avons tous une responsabilité de citoyen et chacun à son niveau peut agir. L'amélioration des pratiques d'allaitement est l'action sanitaire la plus efficace dans la prévention de la morbidité et mortalité infantile. Même dans un pays industrialisé comme la France les bénéfices pour la santé des enfants, de leur mère et pour la société toute entière sont chiffrables.

Pour + d'information

www.waba.org : informations en français sur la déclaration d'Innocenti qui vient d'être réactualisée en novembre 2005 avec quatre nouveaux objectifs. Informations en français sur le Code de commercialisation des substituts du lait maternel

www.ibfan.org : informations en français sur le Code, son adoption en Suisse et d'autres exemples.



Journée régionale de l'allaitement maternel Le 8 décembre 2006 à Chambéry



Organisée par le Groupe Allaitement et le Réseau de Soutien à l'Allaitement Maternel en Savoie, avec le concours de la DRASS Rhône-Alpes.

Au centre de congrès Le Manège, à proximité du Carré Curial, à Chambéry. Le droit d'inscription est de 50 euros et comprend l'accès aux conférences, aux stands et expositions, + les pauses café, le déjeuner et le porte-documents avec le livret des interventions. Accueil : 8 h15

« L'allaitement au fil des jours »

8h45 : Introduction des modérateurs
9h00 : En Savoie, un réseau pour soutenir l'allaitement maternel L'Allaitement Maternel en Rhône-Alpes : résultats de l'enquête régionale sur les durées d'allaitement, 2004-2006
9h30 : Premier regard, première tétée : l'accueil du nouveau-né en salle de naissance
10h15 : Discussion avec la salle
10h30 : De la 1ère à la dernière tétée : CDROM consultable toute la journée dans une salle séparée.
10h45 : Pause-rencontre avec les asso-

ciations locales et visite des stands
11h15 : Il est né trop tôt...
- Intérêts et limites du lait maternel frais
- Comment gérer le circuit du lait en toute sécurité : rôle d'une association, projet de coopération entre association de mères et le CHU de Grenoble
12h15 : Discussion avec la salle

14h00 : Introduction des modérateurs
14h15 : ça ne coule pas de source : quelle approche ? quels soutiens ?
- Les douleurs du sein

- Les abcès du sein lactant
- Les enfants qui ne grossissent pas bien : tordre le cou au mythe du manque de lait
15h30 : Discussion avec la salle
15h45 : Pause-Rencontre
16h15 : Allaitement dans la durée (reprise du travail, sevrage) : quel accompagnement ? Lien avec les médecins et sages-femmes libéraux, PMI et associations
17h15 : Discussion avec la salle
17h30 : Conclusion : quelles perspectives d'avenir ?
17h45 : Fin de la journée

16/22 octobre

SMAM : Semaine Mondiale de l'Allaitement Maternel 2006 - Thème : Allaiter six mois et plus...

14 - 10 - 2006

Colloque Lactéa : accompagnement professionnel de l'allaitement à Avignon. Infos : <http://lactea.free.fr>

19 - 10 - 2006

Soirée pour les professionnels de santé sur le thème de l'allaitement six mois et plus, à Lyon dans les locaux du conseil général, entrée libre, inscriptions au 06.75.81.42.53

21 - 10 - 2006

Demi-journée de discussion "Bébé allaité : accueil et spécificités" à Lyon pour professionnels de la petite enfance. Infos : IPA 06 75 81 42 53

8 - 12 - 2006

Journée de l'allaitement maternel en Rhône-Alpes à Chambéry.
Contact : groupe allaitement Chambéry (P.1 et 5)

...livre

Nouveau... et en Français !

...le livre des Québécoises Micheline Beaudry, Sylvie Chiasson et Julie Lauzière, toutes trois soutenues par le ministère de la santé du Québec, nous présentent dans ce livre la biologie de l'allaitement. De l'immunité à la valeur nutritionnelle en passant par les dimensions psychosociales, les effets sur la famille, la comparaison avec les laits industriels... Bref, enfin un livre pour les professionnels de santé qui ne lisent pas l'anglais.

Biologie de l'allaitement, le sein, le lait, le geste. Ed. presses de l'université du Québec. 2006 - 48 euros

Autres parutions :

● Lars Hanson : **Immunobiology of human milk.**

How breastfeeding protect babies. Pharmasoft 2004

● Maia Boswell-Penc: **Tainted milk breastmilk, feminism and the politics of environmental degradation.**

2006 New York Press

● Claude Suzanne Diderjean-Jouveau: **Les 10 plus gros mensonges sur l'allaitement**

Editions Dangles 2006



Déménagement :

Association Information Pour l'Allaitement

Nouvelle adresse IPA/ Cerdam
A partir du 23 juillet 2006

**Maternité bat 3B
Centre Hospitalier Lyon Sud
165 chemin du Grand Revoyet
69310 Pierre-Bénite**

Tel : 04.78.42.09.16

Port : 06.75.81.42.53

Mel : cerdam@info-allaitement.org

Permanence le lundi de 9h à 16h

Les autres jours sur rendez vous.



Campagne de sensibilisation à l'allaitement maternel dans les pays d'Amérique du sud, lancée par : Organization Panamericana de la Salud - Mai 2006

...magnet

Conservation du Lait maternel

LAIT MATERNEL	LES RECOMMANDATIONS		
	TEMPÉRATURE AMBIANTE <math><26^{\circ}</math>	RÉFRIGÉRATEUR 4°	CONGÉLATEUR -18°
Fraîchement exprimé, fermé dans une boîte isotherme	4 heures (conserver de préférence au réfrigérateur.)	48 heures (dans l'endroit le plus frais du réfrigérateur.)	4 mois
Décongelé au frigo mais non chauffé	Maxi 1 heure	24 heures	Ne pas recongeler
Décongelé et chauffé au bain-marie	Maxi 1 heure	Maxi 1 heure	Ne pas recongeler
Reste de biberon	Maxi 1 heure	A jeter	A jeter

www.info-allaitement.org
Selon les recommandations de l'AFSSA - juillet 2005
Agence Française de Sécurité Sanitaire des Aliments

Memento des temps de conservation du lait maternel recommandés par l'AFSSA. Toujours à porté de vue puisque imprimé sur un aimant pour réfrigérateur. Format 97 x 143 mm, en couleur.

Disponible auprès de l'association IPA, contre 5,5 euros (frais de port compris)
Bon de commande sur le site www.info-allaitement.org

"Dos grandes pasiones de mi vida : Futbol y pecho"

Pecho: algo a que le daba pelota
Pelota: algo que me tomo a pecho
Leche materna: Primer alimento para campeones! Para el mejor comienzo en la vida, su bebé debe recibir sólo leche materna durante los primeros 6 meses. Luego, la lactancia materna debe continuar con alimentos complementarios por 2 años o más.

"Deux grandes passions dans ma vie : Le football et le sein."

Le sein : quelque chose dont je peux prendre soin, Le ballon : quelque chose qui me tient à cœur. Le lait maternel, le premier aliment des champions Pour le meilleur départ dans la vie, votre bébé devrait boire seulement votre lait les six premiers mois de sa vie. Ensuite, l'allaitement devrait continuer en complément des solides pendant deux ans ou plus.