

Pour le plaisir,  
pour se retrouver,  
pour le nourrir,  
pour le réconforter,  
pour le câliner...



Et pour bien d'autres raisons encore, allaiter après six mois est recommandé.

## Recommandations OMS



L'OMS recommande, pour tous les bébés du monde, un allaitement maternel exclusif **les six premiers mois** de vie du bébé puis de diversifier son alimentation progressivement, tout en gardant le lait maternel comme base pendant

## Où trouver des informations ?

- Comment ça marche ?  
[www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)  
Guide : histoire d'allaiter IPA 2004
- Les feuillets du Dr Jack Newman.  
[www.mamancherie.ca](http://www.mamancherie.ca)
- En anglais ?  
New mother's guide to breastfeeding.  
Académie américaine de pédiatrie. 2002
- Coordonnées des associations de soutien à l'allaitement sur :  
[www.coordination-allaitement.org](http://www.coordination-allaitement.org)
- Partager vos interrogations, joies et expériences avec d'autres parents ?  
Lactaliste : liste de discussion.  
Inscription sur le site de la leche league :  
[www.lllfrance.org](http://www.lllfrance.org)

Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)

Retrouvez les autres publications d'IPA sur Internet  
[www.info-allaitement.org](http://www.info-allaitement.org)

## Allaiter après 6 mois... et pourquoi pas ?



Information Pour l'Allaitement - IPA



➔ Vous avez bataillé les premières semaines puis tout s'est arrangé ? Tout à bien commencé mais par-ci, par-là des petits soucis d'engorgement, mastite, crevasses sont apparus ? Ou tout simplement, vous en êtes arrivés là sans vous en rendre compte ? Maintenant que votre bébé a six mois ou plus, **pourquoi arrêter l'allaitement ?**

Six mois, se sont les recommandations pour ne donner que du lait aux bébés, mais certains voudront goûter aux solides un peu plus tôt, ou un peu plus tard...(laissez les faire) mais cela ne signifie pas la fin de l'allaitement maternel.

Au contraire ! Votre bébé a encore énormément besoin de ces moments câlins, de votre lait ( ses anticorps, ses calories, ses vitamines... sa composition si spécifique a son développement).

**Et quel plaisir partagé lors des tétées !**

## Il tète encore très souvent.

Le nombre de tétées évolue peu entre un mois et un an (en moyenne 6 à 8 par 24h, selon les études). Il est fréquent que les bébés allaités demandent encore à téter la nuit tant que dure l'allaitement (autant s'organiser en toute sécurité pour dormir et allaiter.

(pour plus d'info : [http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/french/sharingbedleaflet\\_french.pdf](http://www.babyfriendly.org.uk/pdfs/french/sharingbedleaflet_french.pdf))

## Mon lait est-il encore un aliment important à cet âge ?

Selon certaines études, la deuxième année, le lait maternel constitue encore 40% des apports caloriques de la journée. Votre lait a changé, sa composition s'est adaptée, les anticorps sont toujours là pour aider votre bébé à lutter contre les microbes rencontrés lors de ses déplacements à 4 pattes, ses mâchouillages de jouets de la crèche... Votre lait continue de s'adapter à votre enfant. De plus, quand ils sont malades, les enfants refusent souvent toute nourriture mais gardent le sein.

## Il a des dents ?

Mais pour téter, il doit recouvrir ses dents du bas avec sa langue et ne pas trop serrer les mâchoires pour ne pas se mordre. S'il vous mord, c'est pour essayer ses nouvelles dents. Dites lui gentiment que ce n'est pas sur votre sein qu'il doit s'entraîner et proposez lui une croûte de pain, un hochet...

## Combien de temps l'allaiter alors ?

Des anthropologues ont estimé que l'allaitement était prévu jusqu'à la chute des dents de lait..soit envi-

ron 6 ans. Les Inuits, traditionnellement allaitent jusqu'à 7 ans. Diverses durées ont été recommandées, car l'allaitement maternel fournit à l'enfant la nourriture mais aussi la confiance, la sécurité affective. Vous pourrez choisir d'arrêter cette relation ou laisser votre enfant en prendre l'initiative vers ...3,4, 5 ans ou plus.

## Comment poursuivre malgré les séparations en journée ?

A ce stade, continuez de permettre à votre enfant de téter aussi souvent qu'il le souhaite. C'est ce qui maintiendra le mieux votre lactation. Proposez le sein souvent lorsque vous êtes ensemble : avant de partir travailler, au réveil, lors des retrouvailles, en attendant le repas, avant de s'endormir ou la nuit s'il continue de se réveiller... Toutes ces occasions de câlin et de repos pour vous.

## Et le regard des autres ?

Dans notre culture, il se voit si peu de grands enfants allaités que cela peut choquer des adultes mal informés. Vous pouvez choisir de les éviter en allaitant discrètement hors de leur vue (et négocier avec votre enfant) ou vous sentir soutenue par le travail d'autres mères dont celles réunies en association de soutien qui oeuvrent pour réhabiliter l'allaitement et penser qu'allaiter est un droit que vous pouvez exercer partout où vous pouvez légalement aller avec votre bébé.

LES LOIS AMÉRICAINES GARANTISSENT PAR EXEMPLE AUX MÈRES LE DROIT D'ALLAITER LEUR BÉBÉ SUR TOUT LE TERRITOIRE AMÉRICAIN, COMME DROIT CIVIL, SIGNIFIANT QUE TOUTE MÈRE PEUT PORTER PLAINTE CONTRE UNE PERSONNE QUI ESSAYERAIT DE L'EMPÊCHER D'ALLAITER.