

► Je souhaite arrêter l'allaitement de mon bébé. Comment faire ?

(pour bébé de plus de 12 mois)

Multipliez les occasions d'échanges affectifs sans donner le sein. Essayez de lui faire plaisir en cuisinant ses plats préférés. S'il a moins de 24 mois, donnez-lui des aliments constituant une bonne source de calcium (lait, yaourt, fromage, ...).

Les aliments qui ne doivent pas être proposés avant l'âge d'un an en cas de terrain allergique*

- Les arachides (après 3 ans)
- L'œuf
- Le poisson
- Les fruits exotiques

* : père, mère, frère ou sœur du bébé ayant de l'eczéma, de l'asthme ou des rhinites

► Et si je laisse mon bébé choisir le moment de l'arrêt de l'allaitement, comment cela va-t-il se passer ?

Au fur et à mesure de son développement, de l'acquisition de nouvelles compétences, de l'émergence de nouveaux centres d'intérêts, le bambin délaissera peu à peu le sein. Les dernières tétées peuvent rester longtemps des moments de plaisir partagé. Allaiter permet de profiter pleinement de ce temps très court de la petite enfance. Rien ne presse ...

► Je reprends bientôt le travail, comment faire ?

Les questions relatives à la reprise du travail sont différentes de celles qui se posent autour de la diversification et de la fin de l'allaitement. Elles sont traitées dans le dépliant *Allaiter et travailler c'est possible !*

Les bénéfices de l'allaitement

Introduire trop tôt des compléments, interrompre trop vite l'allaitement, ne permet pas au bébé de bénéficier de tous les avantages de l'allaitement :

- Moins de maladie
- Un meilleur développement intellectuel
- Une meilleure croissance
- Moins d'obésité, moins d'allergie
- Une plus grande confiance en soi
- Un attachement mère-bébé favorisé

Sevrage

Ce terme est utilisé avec de multiples sens : fin complète de l'allaitement ou début de la diversification ou comportement de l'entourage pour inciter le bébé à abandonner le sein, etc. Dans un souci de clarté, nous avons préféré ne pas l'utiliser dans le texte de ce dépliant.



sevrage



et diversification

Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
Dessins : Sylvie Deverchère

Retrouvez les autres publications d'IPA sur internet :
www.info-allaitement.org

Information Pour l'Allaitement - IPA



Quelle que soit sa durée, un allaitement prend fin un jour ou l'autre. Tous les bébés passent d'un allaitement exclusif à un allaitement avec alimentation diversifiée pour à la fin quitter définitivement le sein de leur mère. Vous trouverez ici les réponses à vos questions les plus fréquentes sur cette période particulière de la vie de votre enfant.

► Combien de temps devrait durer l'allaitement maternel ?

De nombreuses organisations internationales, comme l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), recommandent aux mères d'allaiter jusque durant la deuxième année de vie de leur enfant, et même au-delà. Le lait maternel est toujours bon pour votre enfant.



► A partir de quand est-il recommandé de diversifier ?

Avant 6 mois, le bébé n'a besoin que du lait de sa mère. Ensuite, il peut commencer à manger d'autres aliments, mais rien ne presse. Observer son bébé, suivre ses demandes et son rythme, permet de s'adapter à chaque cas particulier. Le lait maternel reste l'aliment de base recommandé la première année (Académie Américaine de Pédiatrie).

Les signes indiquant que le bébé est prêt à diversifier son alimentation

- Le bébé attrape bien les objets et les porte à sa bouche
- Sur vos genoux pendant votre repas, il vous observe et manifeste de l'intérêt pour vos aliments
- Il essaye de manger un morceau de pain ou de fruit

► A quel rythme introduire des aliments solides ?

Proposez d'abord des aliments simples à votre bébé, un à la fois, en très petite quantité, une fois de temps en temps. Vous augmenterez progressivement la fréquence comme les quantités, en suivant la demande de votre enfant. Ne le forcez jamais : si votre bébé refuse de manger, essayez une autre fois. Rien ne presse.

Quelques idées d'aliments à introduire (hors terrain allergique) à partir de 6 mois

- Les fruits et les légumes
- Les céréales (pain, ...)
- Les laitages (yaourts, fromages, etc.)
- La viande, le poisson, les oeufs
- Proposez en premier lieu des aliments que vous avez vous-même l'habitude de manger : leurs saveurs sont déjà connues de votre bébé par l'intermédiaire de votre lait.

► Comment et quand donner les solides ?

Choisissez un moment qui vous convienne à tous les deux. Vous pouvez donner les aliments à la cuillère, ou tout simplement laisser votre bébé les manger à la main. Vous pouvez également écraser les solides à la fourchette. Il n'est pas nécessaire de les sucrer ni de les saler.

► Quand dois-je donner de l'eau à mon bébé ?

En général, les bébés allaités qui débutent leur diversification reçoivent suffisamment d'eau par le lait maternel. Observez votre bébé. Si vous pensez qu'il aimerait boire de l'eau, proposez lui un verre à moitié rempli. Evitez d'utiliser le biberon.



► Comment poursuivre l'allaitement maternel quand le bébé mange aussi des solides ?

Le rythme des tétées n'a pas à être modifié, ni le nombre de tétées à être diminué. Le lait maternel reste toujours un élément important de l'alimentation, et les tétées restent des occasions d'échanges essentiels pour vous et votre bébé. Allaitez aussi souvent que possible, par exemple avant et après un repas de solides.

► Je souhaite diminuer la fréquence des tétées. Comment faire ?

(pour bébé de plus de 6 mois)

Proposez plus souvent des solides, et augmentez un peu les quantités données. S'il a moins de 12 mois et moins de deux-trois tétées par jour, proposez à votre bébé une préparation de suite pour nourrisson.