

Allaitement

Rédaction : Dr Cécile Virgo, SSMG - Juin 2025



Vous avez choisi d'allaiter votre bébé ou vous hésitez encore. Voilà les réponses aux questions que certaines Mamans se posent.

Que contient le lait maternel de si spécial ?

Le principal apport de votre lait par rapport à un lait maternisé de bonne qualité, ce sont les **anticorps** qu'il contient. L'immunité de votre tout petit est encore fragile. Ces anticorps lui permettent d'être protégés passivement le temps que son système immunitaire se perfectionne.

Et si je suis malade, puis-je continuer à l'allaiter ?

Dans la toute grande majorité des cas, la réponse est **oui**. Si vous souffrez d'une infection virale, vous allez produire des anticorps contre le virus spécifique qui seront alors présents dans votre lait et en tétant, votre bébé sera protégé contre la maladie que vous portez.

Si vous devez prendre des **médicaments** ou **subir un examen médical** ou un **soin**, n'oubliez pas de signaler à votre médecin que vous allaitez, il pourra trouver une alternative sûre. Le site du [CRAT](#) reprend les informations nécessaires.

Mon lait est-il toujours le même ?

Non, il **s'adapte** à votre enfant. Le premier lait s'appelle le **colostrum**, il est très riche car votre bébé a encore un tout petit estomac.

Progressivement, le lait se modifie pour devenir du **lait « mature »**.

Les **quantités** de lait produites augmentent également progressivement en fonction des besoins de votre bébé.

Une (petite) partie du lait de la tétée est **stockée** dans les glandes mammaires mais ensuite, dès que l'enfant tète, la glande mammaire se met à le produire en direct et à la demande.

Il est tout à fait normal que votre bébé tète un grand nombre de fois sur les 24h.

Il est assez habituel que les **tétées** soient « **en grappe** » surtout en fin de journée ou début de nuit.

Progressivement, dans le décours de l'allaitement, la lactation passe en mode « autocrine », c'est à dire qu'il n'y a (presque) plus de stockage. Vous pouvez avoir l'impression que vos seins sont vides ou que bébé doit beaucoup chipoter avant de commencer à déglutir. C'est normal. Le lait est maintenant pratiquement uniquement **produit à la minute**. C'est votre bébé qui déclenche la libération en tétant.

J'ai mal aux seins, je dois m'inquiéter ?

Les premiers jours de tétées, vous pouvez ressentir des **douleurs lors de la prise en bouche**. Votre mamelon n'est pas habitué à être autant stimulé. Vous pouvez aider votre peau en l'**hydratant** bien (par exemple avec du lait en fin de tétées). Certains conseillent de masser délicatement l'aréole dès la fin de grossesse.

Ces douleurs doivent passer rapidement en cours de tétée et au fur et à mesure des premiers jours. Vous pouvez également avoir des **crevasses**. La peau du mamelon se craquelle et du sang peut également suinter dans la fissure. Veillez à ce que bébé soit avec la bouche grande ouverte (présentez lui le sein au niveau de la lèvre supérieure), la tête bien face au sein (pas penchée, pas tournée), le ventre collé à celui de Maman et l'axe tête-dos-fesse bien droit.



Vous pouvez varier les positions (images dans la brochure ONE). N'hésitez pas à demander des conseils à votre Médecin Traitant ou à un.e conseiller.e en lactation.

Si les douleurs ne s'améliorent pas, il est possible que des **champignons** aient élu domicile sur votre mamelon (**mycose**). Cela donne souvent une peau plus blanche, qui pèle et des douleurs en flamme qui remontent du mamelon après la tétée ou en cours. Votre bébé peut aussi avoir du **muguet** (traces blanches sur la langue, les gencives, les joues, les lèvres) ou une **dermite des langes** (peau des fesses rouge, qui pèle). Consultez alors votre médecin pour recevoir un traitement adapté.

Au toucher, je sens des boules à l'intérieur du sein. C'est normal ?

Quand votre sein se remplit de lait, il est possible que vous sentiez la glande mammaire qui gonfle. Quand votre bébé tète, le sein et les « boules » se dégonflent.

Parfois, vous pouvez sentir une zone qui reste gonflée et qui est douloureuse. Essayez que votre **bébé vide bien le sein** (menton du côté de la zone la plus gonflée). S'il est déjà repu, vous pouvez exprimer votre lait au **tire-lait** ou manuellement.

Si l'ensemble du sein gonfle et est douloureux, vous pouvez mettre des compresses **froides** et prendre du **paracétamol** (en plus de faire téter et exprimer votre lait).

Si vous avez de la **fièvre** ou des douleurs plus importantes, il faut consulter votre **médecin traitant** qui pourrait devoir vous prescrire des anti-inflammatoires ou des antibiotiques.

Continuez au maximum à faire téter votre bébé.

Puis-je tomber enceinte en allaitant ?

Oui, veillez à prendre une **contraception** si vous ne voulez pas d'un nouveau bébé tout de suite.

L'allaitement diminue la fertilité surtout les premières semaines quand les tétées sont nombreuses et proches et que bébé ne boit pas d'autre lait.

Je suis enceinte, puis-je continuer à allaiter l'aîné ?

Oui, dans la toute grande majorité des cas.

Parfois, le lait a un goût qui se modifie ou le débit sera moindre et cela ne plaira plus à votre grand. Mais il reste parfaitement adapté à son alimentation.

Puis-je allaiter des jumeaux ou continuer à allaiter l'aîné quand un petit arrive ?

Oui, les quantités de lait s'adaptent au nombre de tétées.

Je recommence à travailler. Comment faire ?

Tout d'abord sachez qu'il existe plusieurs types de **congés** pour vous aider.

La médecine du travail peut vous écarter pendant les 5 premiers mois de votre allaitement. Cela n'est pas possible pour toutes les professions.

Vous avez droit aux « pauses d'allaitement » jusqu'au 9 mois de votre bébé. Il s'agit de 30 minutes de pause par demi-journée travaillée qui sont indemnisées par la mutuelle. Il faut les demander à votre employeur.

Certaines mutuelles offrent également des primes aux mamans qui allaitent.

Pour votre allaitement, les conseils sont variables en fonction de plusieurs facteurs.

- ◆ *Votre enfant est encore allaité à 100 % et vous voulez poursuivre votre allaitement le plus longtemps possible ?*

Vous pouvez **tirez votre lait** et le conserver dans de petits contenants au frais (durées de



conservation variables en fonction de la température, voir dans la brochure ONE dont le lien est ci-dessous). En votre absence, le lait sera proposé à votre bébé **à la tasse, à la cuillère ou au biberon**. Il vaut mieux continuer à donner de **petits volumes plus fréquents** (comme lors des tétées).

- ◆ *Votre bébé mange déjà des repas solides ou reçoit déjà des biberons de lait maternisé ?*
Continuez à **proposer le sein plusieurs fois** avant et/ou après votre journée de travail, lors des jours de congé, ... Vous pouvez évidemment également tirer votre lait les jours de travail. En votre absence, votre bébé pourra manger les repas, le lait maternisé ou le lait tiré.

Je voudrais arrêter l'allaitement. Dois-je prendre un médicament ?

Dès que la lactation a démarré, les médicaments qui évitent la montée de lait ne sont plus efficaces. Vous pourrez **progressivement supprimer une tétée** et la remplacer par un repas solide ou de lait maternisé (ou maternel si vous en avez en réserve). Après quelques jours, vous ferez de même avec une deuxième tétée puis une 3e, ... Diminuez progressivement le nombre de sollicitations de vos seins pour éviter l'engorgement et les douleurs.

Jusqu'à quel âge dois-je proposer le sein régulièrement à mon bébé ?

Pour votre tout-petit, l'allaitement est sa source de nourriture et de boisson mais également de réconfort (suction + câlin). Les tétées seront fréquentes, y compris la nuit (elles permettent de bien lancer la lactation le premier mois).

Progressivement, il pourra mieux sentir de quoi il a besoin et vous le fera comprendre. Vous pourrez aussi mieux décoder ses pleurs et une tétée ne sera pas d'office nécessaire. Vous pourrez l'apaiser en le berçant, en lui chantant une chanson, en le massant, en jouant avec lui,...

Pour l'endormir, il n'aura plus nécessairement besoin de téter et pourra s'endormir de lui-même.

Pour les plus grands, le repère « simple » est de se référer aux besoins d'un enfant nourri au biberon :

- ◆ Entre 6 et 12 mois, on parle d'une moyenne de six repas ;
- ◆ Entre 12 et 18 mois, cinq
- ◆ Et à partir de 18 mois, les quatre repas classiques (déjeuner, dîner, goûter et souper).
- ◆ A partir d'un an, brossez-lui les dents après la dernière tétée du soir et s'il se réveille encore, ne lui proposez plus que de l'eau.

N'hésitez pas à demander conseils à votre médecin généraliste, sage-femme ou conseiller.e en allaitement.



Contacts et sites utiles

Vous pouvez trouver des illustrations et des informations dans les brochures **ONE** :

- ◆ [Allaitement maternel](#)
- ◆ [Que manger ?](#)

Ainsi que **sur le site du [CRAT](#), le site de la [Leche League](#), le site de l'[IBC](#)**

Et sur le [conte illustré de Flora Jimenez](#)

