

CHAPITRE 16

L'allaitement maternel (donner le sein)

Dans ce chapitre :

Rien de mieux que le sein	281
Le lait en poudre pour bébé peut être dangereux.	281
Comment donner le sein	282
Comment tenir le bébé	282
Ce que la mère doit manger pendant la période d'allaitement	283
Quand la mère travaille hors de la maison	284
Tirer le lait du sein	284
Partager le lait maternel.	286
Les difficultés courantes de l'allaitement au sein	286
La peur ne pas avoir assez de lait . . .	286
Infection du sein.	289
Les mamelons plats ou inversés	287
Les mamelons douloureux ou crevassés	290
Les seins engorgés (gonflement)	288
Le muguet	290
Une grosseur douloureuse sur le sein (abcès).	288
Le bébé a des coliques	291
Les situations qui affectent l'allaitement au sein	291
Les jumeaux	291
Quand la mère est malade	292
Les bébés petits et les prématurés . . .	292
Le VIH et le sida	293
Allaiter en étant enceinte.	292
Le remplacement du lait maternel	294

L'allaitement maternel (donner le sein)

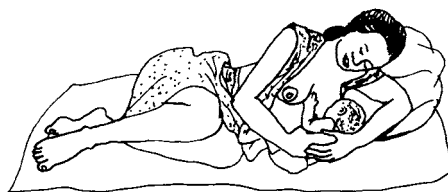
CHAPITRE

16

Rien de mieux que le sein

Le lait maternel contient tous les éléments nutritifs dont un bébé a besoin. Il a aussi beaucoup d'autres avantages :

- il protège le bébé de beaucoup de maladies, y compris la diarrhée, la pneumonie, le diabète, et le cancer ;
- quand le bébé tète, collé à la mère, il se sent en sécurité ;
- il est toujours frais, propre et prêt à boire ;
- l'allaitement maternel aide l'utérus de la mère à se contracter après l'accouchement, et à ralentir les saignements ;
- l'allaitement maternel peut empêcher la mère de tomber enceinte peu après un accouchement ;
- l'allaitement maternel aide à protéger la mère contre l'affaiblissement des os (ostéoporose), et contre certains types de cancer, plus tard ;
- l'allaitement maternel est gratuit ! Il n'y a rien à acheter !



Les bébés nourris au sein sont plus sains

Le lait en poudre pour bébé peut être dangereux



Les bébés nourris au biberon risquent plus de tomber malades et de mourir.

Les compagnies qui vendent le lait artificiel et autres substituts (remplacements) au lait maternel diront à peu près tout ce qu'elles veulent pour pousser les gens à acheter leurs produits. Mais les **substituts au lait n'ont pas tous les avantages du lait maternel et, pour la plupart des bébés, ils ne sont pas sans danger.**

- Le lait artificiel est moins nutritif.
 - Le lait artificiel est plus difficile à digérer pour le bébé.
 - L'allaitement au biberon nécessite de l'eau propre en plus, et du combustible en plus, pour faire bouillir l'eau, les tétines et les biberons. Si les biberons ou l'eau sont sales, le bébé peut avoir une diarrhée si grave qu'il risque de mourir.
 - Le lait artificiel coûte cher.
- Certaines familles essaient d'économiser le lait artificiel en y ajoutant plus d'eau. Cela fait que les bébés grandissent plus lentement, et tombent malades plus souvent.

Comment donner le sein

Aidez les mères à donner le sein dans l'heure qui suit la naissance du bébé. Le premier lait de couleur jaune, appelé colostrum, est exactement ce dont un nouveau-né a besoin. Il contient les éléments nutritifs qu'il faut, et donne une protection de plus contre les infections. Le colostrum nettoie aussi les intestins du bébé. Il n'est pas nécessaire de donner des thés ou des tisanes pour obtenir le même résultat.

Un bébé montre généralement qu'il est prêt à téter en se tournant vers les seins de sa mère, et en faisant des bruits et des mouvements comme pour sucer. Si le bébé a des difficultés à téter au début, sa mère peut mettre quelques gouttes de lait sur les lèvres du bébé et sur son mamelon, pour encourager le bébé à téter.

Une mère devrait nourrir son bébé quand il a faim, jour et nuit. Beaucoup de nouveau-nés tètent toutes les 1 ou 2 heures. Plus le bébé tète, plus la mère produit du lait.

Les bébés ne devraient prendre que du lait maternel (ne pas boire d'autres liquides et ne pas manger d'autres aliments) pendant les 6 premiers mois. Et les bébés qui sont assez grands pour manger ont encore besoin de téter jusqu'à ce qu'ils aient environ 2 ans ou plus.



ATTENTION ! Le lait maternel est le meilleur et le seul aliment dont un bébé ait besoin pendant les 6 premiers mois. Si la mère donne du lait artificiel pour bébé, de l'eau, de la tisane, ou des céréales avant 6 mois, le bébé tétera moins le sein. La mère produira donc moins de lait. Ces aliments peuvent aussi causer une diarrhée, des allergies ou d'autres problèmes chez un bébé encore petit.

Comment tenir le bébé

La mère peut avoir du mal à nourrir son premier bébé. Vous pouvez l'aider en lui montrant les positions correctes pour allaiter. Quand la mère prend une position correcte, son bébé tète mieux, et cela évite à la mère d'avoir des mamelons douloureux ou crevassés (qui ont des petites déchirures de la peau).

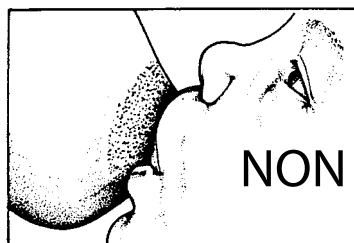
La mère doit soutenir la tête du bébé avec sa main ou son bras. Le corps du bébé entier doit faire face à la mère pour que le cou ne soit pas tourné. Cette position lui permet d'avaler plus facilement.

Quand le bébé ouvre grand la bouche, la mère doit bien y poser le sein. Le bébé doit avoir la bouche remplie du sein, avec le mamelon bien enfoncé dans sa bouche.

Ce bébé a la bouche bien remplie par le sein.



Le sein doit être plus enfoncé dans la bouche.



Positions d'allaitement qui marchent bien

Poitrine contre poitrine, menton contre sein

Le dos de la mère est droit.



Le corps du bébé est droit et tourné vers la mère.

La tête du bébé est soutenue, et bien alignée avec le reste de son corps.

Le bébé tète le sein, pas seulement le mamelon.



Mettez des oreillers ou du linge enroulé sous le bébé.

Ce que la mère doit manger pendant l'allaitement

Pour se remettre après un accouchement, et pour produire du lait, la mère doit manger autant, ou plus que quand elle était enceinte. Et elle doit manger une grande variété d'aliments, y compris des fruits et légumes, et des aliments riches en protéines et en graisses – comme les noix, les haricots, le fromage, les œufs et la viande.

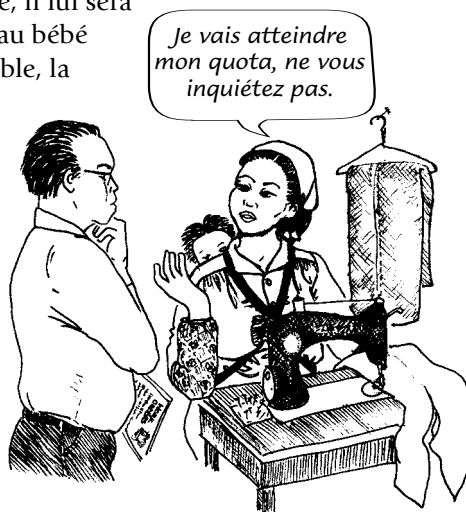
Elle doit aussi boire beaucoup de liquides. L'eau, les tisanes, les jus de fruits et le lait l'aideront à rester en bonne santé et à produire du lait.



Quand la mère travaille hors de la maison

Quand une mère travaille loin de chez elle, il lui sera difficile de ne donner que son propre lait au bébé pendant les 6 premiers mois. Si c'est possible, la mère peut emmener le bébé à son lieu de travail, ou quelqu'un peut lui amener le bébé quand il est l'heure de l'allaiter.

Dans certains pays, les gens essaient de faire voter des lois qui permettraient aux femmes qui travaillent de prendre des pauses pour allaiter leur bébé, ou pour tirer leur lait à la main.



Tirer son lait

La mère peut allaiter son bébé quand elle n'est pas à la maison en tirant son lait, c'est-à-dire en le faisant sortir des seins à la main, ou avec un tire-lait. Ainsi, quelqu'un d'autre pourra nourrir le bébé à sa place. Elle peut aussi vouloir tirer son lait si ses seins sont trop pleins, ou si, ne pouvant pas allaiter pour une raison quelconque, elle veut quand-même continuer à produire du lait.

Vous pouvez tirer le lait 2 ou 3 fois par jour...



puis envoyer ou stocker le lait pour que quelqu'un d'autre puisse nourrir votre bébé.



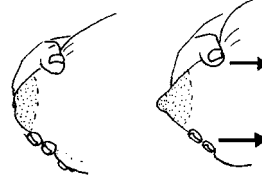
La mère peut obtenir un tire-lait pour l'aider à recueillir plus de lait, et de la manière la plus facile. Quelques dispensaires et centres médicaux prêtent ou louent des pompes électriques, et vendent parfois aussi de simples tire-lait à bas prix. Certaines femmes tirent facilement leur lait à la main.

Comment tirer son lait à la main

1. Lavez un bocal et un couvercle avec du savon et de l'eau propre, et mettez-les au soleil pour les faire sécher.

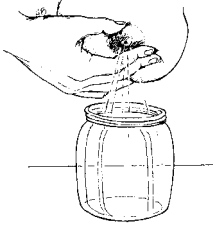
Si c'est possible, versez de l'eau bouillante dans le bocal, puis videz-la juste avant d'utiliser le bocal. Cela tuera les microbes qui sont dans le bocal.

2. Lavez-vous bien les mains.
3. Mettez vos doigts (4 doigts d'un côté et le pouce de l'autre) sur le bout de la partie foncée du sein (l'aréole), et pressez vers la poitrine.



4. Pressez doucement les doigts en descendant vers le mamelon. Ne pincez pas, et ne tirez pas sur le mamelon. Tirer son lait ne doit pas faire mal.

5. Déplacez vos doigts tout autour de l'aréole de façon que le sein vide tout son lait. Faites la même chose avec l'autre sein, jusqu'à ce qu'il soit vide.



Au début, peu de lait sortira, mais avec la pratique, il en sortira plus. De manière générale, la mère peut sortir plus de lait si elle est dans un endroit calme, et si elle est détendue. Le fait de penser à son bébé pendant qu'elle tire son lait, peut aussi faire venir plus de lait.

Conserver le lait tiré

Le lait maternel doit être conservé dans des récipients propres, bouillis. Gardez-le couvert dans un endroit frais et à l'abri du soleil.

Le lait maternel peut être conservé dans une pièce pendant environ 8 heures, avant qu'il ne se gâte – si la pièce n'est pas très chaude. Il peut être gardé plus longtemps encore s'il est conservé au froid. Essayez d'envelopper le récipient avec des tissus humides. Le lait conservé au réfrigérateur peut durer 2 ou 3 jours. Il peut aussi être conservé dans un congélateur pendant 2 semaines, mais une fois qu'il est dégelé, il ne doit pas être recongelé.

Pour réchauffer le lait qui a été congelé, il faut plonger le récipient de lait dans un bol d'eau tiède. Le lait tiré ne se réchauffe pas au micro-ondes.



ATTENTION! Le lait qu'on ne peut pas conserver au froid se gâte et doit être jeté. S'il prend une odeur aigre ou bizarre, il faut le jeter. **Le lait maternel gâté peut rendre un bébé très malade.**

Comment donner le lait tiré



Pour nourrir un bébé avec du lait tiré ou du lait en poudre, il faut utiliser une tasse ou une cuillère très propre. Même un nouveau-né peut boire à la tasse. Ne versez pas le lait dans la bouche du bébé, car il étoufferait. Un bébé plus âgé peut boire à la tasse ou au biberon.

Quel que soit ce que boit le bébé, le liquide doit être très propre. Les biberons et les tétines qui ne sont pas propres ont souvent des microbes capables de causer des infections graves chez les bébés. Faites bouillir la tasse, ou le biberon et la tétine, avant de les utiliser. Si ce n'est pas possible, lavez-les avec de l'eau propre et du savon et laissez-les sécher au soleil.

La façon dont un bébé tète est différente selon qu'il tète le sein ou une tétine. Plus le bébé boira longtemps et uniquement au sein, mieux c'est. Si possible, ne donnez pas le biberon à un nouveau-né, il risque d'oublier comment téter au sein.

Partager le lait maternel

Allaiter le bébé d'une autre femme se fait souvent. Beaucoup de mères le font pour des amies ou un membre de la famille, quand la femme ne peut pas être là aux moments des tétées. Partager le lait maternel est gratuit, pratique, et renforce les liens de famille. Mais si une femme est infectée au VIH, elle risque de passer l'infection au bébé par son lait (voir page 293). Ceci peut arriver même si elle a l'air en bonne santé, et surtout si elle ne sait pas qu'elle est infectée par le VIH. Il vaut donc mieux que les femmes se fassent dépister pour le VIH avant de partager leur lait.

Difficultés courantes de l'allaitement

La peur de ne pas avoir assez de lait

Certaines femmes ont peur de ne pas avoir suffisamment de lait. Des soignants ou des membres de la famille peuvent même leur dire qu'elles n'en ont pas assez. Cela n'est presque jamais vrai. **Plus un bébé tète, plus les seins de sa mère produisent de lait.**

Si le bébé ne semble pas satisfait,



ne lui donnez ni de la nourriture solide, ni le biberon.

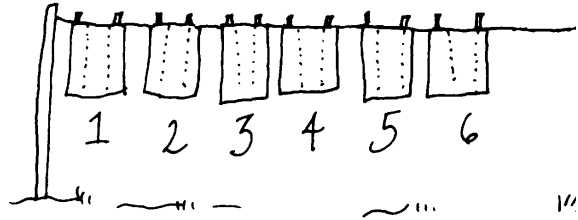


Aidez-le à téter plus!



Parfois, le bébé veut tout d'un coup boire plus de lait qu'avant. Rassurez sa mère : c'est normal. Cela veut dire que le bébé grandit, et son appétit aussi. Le bébé n'a pas besoin de manger ou de boire autre chose – laissez-le téter plus souvent, et aussi longtemps qu'il le veut. Au bout d'environ 2 jours d'allaitement supplémentaire, la quantité de lait de la mère aura aussi augmenté pour satisfaire les besoins du bébé.

Si le bébé prend du poids et urine plus de 6 fois par jour, cela veut dire qu'il tète assez de lait.



Le lait maternel apporte au bébé toute l'eau et la nutrition dont il a besoin.

Certaines personnes donnent de l'eau, de la tisane, du lait en conserve, ou d'autres boissons à leur bébé – mais pendant les 6 premiers mois, ce n'est pas nécessaire ; c'est en fait dangereux. Il se peut que les autres boissons remplissent l'estomac du bébé sans lui apporter des éléments nutritifs. L'eau et d'autres boissons qui ne seront peut-être pas propres, peuvent lui donner des infections.

Mamelons plats ou inversés

Les mamelons de certaines femmes sont plats ou inversés (ils rentrent dans le sein). Même ainsi, le bébé peut téter sans problème. Mais la mère et le bébé peuvent avoir besoin d'aide pendant les premiers jours.



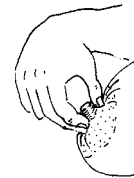
mamelon long



mamelon plat

Allaiter avec des mamelons plats

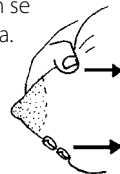
- Commencez à allaiter au sein immédiatement après la naissance – avant que les seins ne se remplissent ;
- si les seins sont très pleins, tirez un peu de lait à la main pour les rendre plus mous ;
- rouler doucement le mamelon pour le faire ressortir ;
- tenez le sein d'une main et tirez vers l'arrière. Le mamelon apparaîtra.

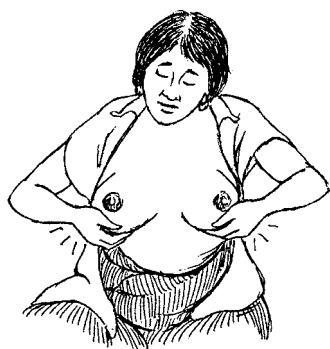


Prendre le sein
comme ceci :



et tirer vers la poitrine. Le
mamelon se
redressera.





Seins engorgés

Parfois, les seins de la mère sont engorgés (très pleins) et durs, surtout pendant les premiers jours après l'accouchement. Cela peut être douloureux pour la mère, et augmenter le risque d'infection du sein. Cela peut aussi beaucoup gêner le bébé quand il tète. En allaitant très vite après la naissance, et souvent, la mère peut éviter ce problème.

Mais si les seins d'une mère deviennent très pleins, elle peut essayer :

- d'allaiter plus souvent, jour et nuit (toutes les 1 ou 2 heures, et avec les deux seins).
- de poser un morceau de tissu chaud et humide sur ses seins pendant 15 à 20 minutes avant chaque tétée.
- de mettre de la glace, un morceau de tissu glacé, ou des feuilles de chou fraîches sur les seins entre les tétées. Laisser le lait couler librement et soutenir les seins avec un soutien-gorge ou un morceau de tissu.
- sortir un peu de lait à la main, si le bébé a du mal à téter le sein parce qu'il est gonflé, jusqu'à ce qu'il soit assez mou pour que le bébé puisse boire.

Rassurez la mère en lui rappelant que ce problème disparaîtra bientôt.

Grosseur douloureuse (abcès) sur le sein

Si une grosseur se forme sur le sein, cela veut probablement dire que le lait est coincé dans une partie du sein. Si la grosseur n'est pas traitée, le sein pourra facilement s'infecter.

Quand une mère a un abcès douloureux, elle devrait :

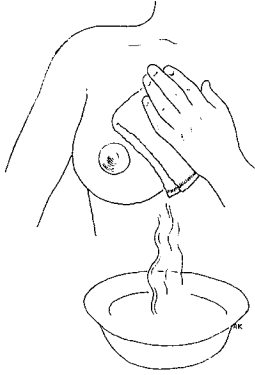
- allaiter souvent (toutes les 1 ou 2 heures), en donnant au bébé le sein douloureux en premier. Si pour une raison quelconque, la mère ne peut pas allaiter, elle devrait tirer le lait à la main ;
- rester au lit et garder le bébé avec elle, pour qu'elle puisse l'allaiter souvent ;
- boire beaucoup d'eau ;
- poser un morceau de tissu chaud et humide sur le sein douloureux pendant 15 à 20 minutes avant chaque tétée ;
- utiliser de la glace ou un morceau de tissu froid entre les tétées pour soulager la douleur ;
- masser doucement la grosseur pendant que le bébé tète.

Certaines femmes ont réussi à se débarrasser d'un abcès en buvant 1 grande cuillère de vinaigre dans un verre d'eau, toutes les heures. Poser des feuilles de chou sur l'abcès peut aussi soulager.



Infection du sein (mastite)

Une infection dans le sein peut arriver si la mère a des mamelons douloureux, crevassés, ou des seins très pleins ou engorgés, si elle porte un soutien-gorge très serré ou des vêtements serrés, ou si elle est très fatiguée ou en mauvaise santé. En évitant ces situations, elle pourra peut-être prévenir l'infection du sein.



Signes d'infection du sein:

- abcès (grosseur douloureuse sur le sein)
- zone chaude, rouge, et douloureuse sur le sein
- courbatures et douleurs
- fièvre de 38 ° C (100,4 ° F) ou plus



Pour l'infection du sein

- donner 500 mg de dicloxacilline..... par la bouche, 4 fois par jour pendant 7 jours

ou

si vous ne trouvez pas ce médicament, ou si la mère est allergique à la pénicilline

- donner 500 mg d'érythromycine..... par la bouche, 4 fois par jour pendant 7 jours

Pour soulager la fièvre et la douleur

- donner 500 à 1000 mg de paracétamol..... par la bouche, toutes les 4 heures, jusqu'à ce que la douleur passe

Une infection du sein qui n'est pas traitée assez tôt s'aggraverait. Si un abcès se développe et que les antibiotiques n'arrivent pas à le faire disparaître, la femme doit consulter un soignant qui a été formé à drainer les abcès à l'aide de matériel stérile.



Mamelons douloureux ou crevassés



Quand une mère ressent une douleur au bout des seins pendant qu'elle allaite, c'est probablement que son bébé n'est pas dans une bonne position. Si le bébé continue à téter en étant dans une mauvaise position, les mamelons risquent de se fendiller (leur peau se déchire en plusieurs endroits). Et les mamelons crevassés peuvent s'infecter.

Pour soigner les mamelons douloureux ou crevassés :

- aidez la mère à tenir le bébé de façon que le sein remplisse sa bouche (voir page 282).
- la mère peut se passer un peu de son lait sur les mamelons. Elle pourrait ainsi éviter une infection des crevasses et garder les mamelons doux et souples pour qu'ils ne se fendillent plus.
- encouragez la mère à laisser ses seins à l'air libre et à la lumière du soleil quand elle n'allait pas.
- encouragez la mère à allaiter avec les deux seins – mais elle peut commencer par le moins douloureux, puis passer au sein crevassé une fois que le lait commence à couler.
- si la douleur est si intense que la mère ne peut pas donner le sein, elle peut tirer son lait à la main et nourrir le bébé avec une tasse et une cuillère pendant quelques jours.



Il faut donner tout le sein (pas seulement le mamelon) au bébé, pour que sa bouche soit remplie.

Le muguet

Parfois, bien que le bébé soit en bonne position, la mère ressent quand-même une douleur au mamelon qui dure plus d'une semaine. Cette douleur peut être causée par un muguet, c'est-à-dire une infection à champignons (ou mycose) sur le mamelon, ou dans la bouche du bébé. La mère peut sentir une démangeaison, ou une douleur aiguë et brûlante sur les mamelons. Le bébé peut avoir des taches blanches ou des rougeurs dans la bouche.

Comment traiter le muguet

Mélangez du violet de gentiane et de l'eau pour avoir une solution à 0,25%. Par exemple, si vous avez une solution à 1% de violet de gentiane, mélangez-en 1 petite cuillère dans 3 petites cuillérées d'eau.

Avec un morceau de tissu propre, ou un doigt, passez la solution sur les mamelons et les taches blanches dans la bouche du bébé, une fois par jour pendant 5 jours. Le violet de gentiane laisse des taches sur les vêtements et donne à la bouche du bébé et aux mamelons de la mère une couleur violette – c'est normal. La mère doit continuer à allaiter. Si le muguet ne s'améliore pas au bout de 3 jours, arrêtez ce traitement et demandez conseil à un médecin.

Les coliques du bébé

Si un bébé se met à pleurer et à s'agiter juste après avoir commencé à téter, il se peut qu'il ait des gaz – trop d'air dans le ventre. Certains bébés avalent de l'air quand ils tètent. Vous pouvez essayer de les soulager en les aidant à faire leurs petits rots (sortir les gaz par la bouche).

Couchez le bébé sur votre épaule et frottez-lui ou tapotez-lui doucement le dos.



ou

Couchez le bébé sur vos genoux et frottez-lui ou tapotez-lui doucement le dos.



ou

Asseyez le bébé en le tenant penché en avant et frottez-lui ou tapotez-lui doucement le dos.



Parfois, les coliques semblent se produire quand la mère mange certains aliments ou certaines épices. La mère peut essayer de manger des aliments sans épices, ou arrêter de manger l'aliment qui semble causer les gaz, pendant 2 ou 3 jours (à condition qu'elle mange d'autres aliments assez nutritifs). Il n'y a pas de nourriture spéciale à éviter, parce que chaque bébé est différent.

En général, les coliques s'arrêtent quand le bébé a environ 4 mois.

Les situations qui affectent l'allaitement maternel

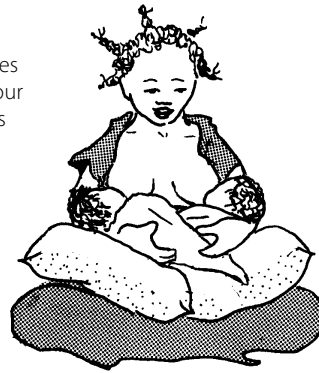
Les jumeaux

Les jumeaux doivent être allaités de la même façon que les autres bébés. N'oubliez pas que plus une mère allaite, plus son corps produit de lait. La mère peut allaiter les deux bébés en même temps, ou un à la fois.

La mère de jumeaux aura besoin de plus de repos, de nourriture, de boisson, et d'aide de sa famille, et de vous-même.



Deux bonnes positions pour allaiter des jumeaux.



Les bébés petits et les prématurés

La plupart des bébés petits et des prématurés ont besoin du lait maternel. Si le bébé est trop faible pour téter, la mère peut tirer son lait à la main et le nourrir avec une tasse et cuillère, jusqu'à ce qu'il ait assez de force pour téter. Vous trouverez plus d'informations sur le soin des bébés nés petits à la page 256.



Allaiter en étant enceinte

Il n'y a aucun danger à allaiter son enfant pendant qu'on est enceinte, ou à allaiter en même temps un enfant plus âgé et un nouveau-né. La mère doit manger encore plus, et prendre beaucoup de repos.

Le nouveau-né doit toujours être allaité avant le bébé plus âgé.

Quand la mère est malade

Généralement, il vaut mieux continuer à allaiter même quand on est malade. Pour éviter d'être plus malade, la mère peut :

- boire beaucoup d'eau.
- se coucher pour allaiter.

Les membres de la famille et les amis pourront se charger des travaux ménagers pour permettre à la mère de se reposer.



Les médicaments

Autant que possible, les mères qui allaitent ne doivent prendre ni drogues ni médicaments. Mais les mères qui sont malades doivent prendre des médicaments. Elles devront n'utiliser que des médicaments qui sont sans danger pour les femmes qui allaitent.

La plupart des médicaments cités dans ce livre sont sans danger pour une mère qui allaite. Dans les pages vertes, à partir de la page 467, les quelques médicaments qui sont dangereux sont signalés par ce dessin.

ATTENTION !



Ce médicament est dangereux pour les femmes qui allaitent

VIH et sida

Les mères qui allaitent doivent se protéger du VIH. Voir page 334 pour apprendre comment se protéger.

Certaines mères porteuses du VIH passent l'infection à leur bébé par le lait maternel. D'autres mères infectées au VIH allaitent leur bébé, et celui-ci n'attrape pas le virus. Personne ne sait exactement pourquoi le VIH est transmis à certains bébés et pas à d'autres. Pendant l'allaitement, le virus se transmet probablement plus facilement quand :

- la mère a été récemment infectée par le VIH ;
- la mère est très malade du sida ;
- la mère donne du lait artificiel ou d'autres boissons ou aliments, en plus du lait maternel ;
- la mère a les mamelons crevassés ou une infection du sein ;
- le bébé a du muguet dans la bouche.

Pour la plupart des mères, même celles qui ont le VIH, l'allaitement maternel est le moyen le plus sûr de nourrir leurs bébés. C'est parce que dans la plupart des pays du monde, le lait en poudre et les autres laits sont la cause de maladies chez beaucoup de bébés, dont certains meurent de diarrhée ou de faim. Il y a beaucoup plus de bébés qui meurent en prenant du lait en poudre, que de bébés qui tombent malades ou meurent parce qu'ils ont attrapé le VIH pendant l'allaitement.



Pour les mères qui ont le VIH et choisissent d'allaiter, voici quelques conseils qui peuvent diminuer les risques de transmission du virus au bébé.

- Donnez uniquement du lait maternel pendant les 6 premiers mois.



Pour éviter des mamelons crevassés, aidez le bébé à bien remplir sa bouche du sein.

Les bébés qui boivent du lait maternel en plus de lait artificiel, de tisanes, ou d'autres aliments ou boissons, risquent plus d'être infectés que les bébés qui ne boivent que du lait maternel. Tous les autres aliments ou liquides irritent les intestins du bébé.

- Arrêtez complètement d'allaiter au bout de 6 mois.
- Tenez le bébé correctement pour éviter les mamelons crevassés.
- Traitez immédiatement le muguet, les mamelons crevassés et les infections du sein.
- N'allaitiez pas le bébé avec un sein qui a une mastite ou un abcès – mais tirez le lait de ce sein et jetez-le.

Les femmes qui prennent des médicaments contre le VIH risquent moins de transmettre le virus pendant qu'elles allaitent. Voir les pages 496 à 503.

Faire chauffer le lait maternel pour éviter la transmission du VIH

Le lait maternel peut être chauffé presque à ébullition pour tuer le VIH. Le bébé ne risque pas d'attraper le virus à partir de ce lait chauffé. Chauffer le lait maternel demande du travail, mais cela peut être fait si on a de l'eau propre, du combustible, et si on soutient la mère dans ses efforts.

Comment chauffer le lait maternel

1. Placez un bocal de lait maternel dans une casserole d'eau.
2. Faites bouillir l'eau.
3. Retirez immédiatement la casserole du feu.
4. Laissez refroidir le lait avant de le donner au bébé dans une tasse ou un biberon.

Le lait maternel ne doit pas être bouilli.

Le lait chauffé doit être bu dans les quelques heures à suivre.

Le remplacement du lait maternel

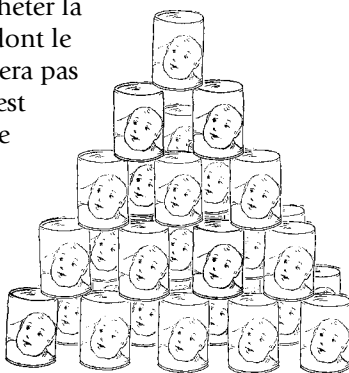
Il n'y a rien de mieux que donner le sein, mais parfois ce n'est pas possible. Une mère qui est infectée au VIH, une mère très malade, ou une mère qui a adopté son bébé, peuvent ne pas être capables d'allaiter, ou choisir de ne pas allaiter.

Pour certaines familles, le lait en poudre peut être un remplacement valable du sein maternel.

Le lait en poudre n'est un choix sûr que si :

- la famille a assez d'eau potable pour préparer une grande quantité de lait en poudre pour le bébé ;
- la famille a assez de combustible pour faire bouillir les biberons ;
- la famille a les moyens d'acheter la quantité de lait en poudre dont le bébé aura besoin (et n'essaiera pas d'y ajouter plus d'eau qu'il est indiqué pour économiser de l'argent).

Une seule boîte de lait en poudre peut ne pas sembler chère ; mais acheter des boîtes de lait pendant plusieurs mois coûte effectivement cher.



Les familles qui donnent du lait en poudre doivent suivre exactement les indications écrites sur l'emballage. Il ne faut pas couper le lait en y ajoutant plus d'eau qu'il n'en faut, ou en diminuant la quantité de poudre. **Les biberons et les mamelons sales, ou le lait en poudre coupé d'eau peuvent tuer un bébé.**

Certaines familles qui n'ont pas les moyens d'acheter du lait en poudre ont essayé de nourrir leur bébé autrement. Ces autres solutions ne seront pas praticables par toutes les mères, mais certaines pourront les utiliser.

- Une parente ou une amie qui n'a pas le VIH peut allaiter le bébé.
- Le lait animal peut être donné aux bébés. Le lait animal a plus de graisses et moins de sucres que le lait maternel, et doit donc être mélangé avec de l'eau et du sucre avant d'être donné au bébé. Il n'y a pas de recette qui mette tout le monde d'accord sur la manière de préparer le lait animal pour qu'il profite mieux au bébé. Voici 2 façons de le préparer, selon le type de lait animal que vous allez utiliser.



Quelqu'un d'autre peut allaiter le bébé.

Pour nourrir un bébé avec du lait animal

à partir du lait de vache, de chèvre ou de chamelle :

- mélangez 100 ml de lait frais avec 50 ml d'eau propre et 10 g (2 petites cuillères) de sucre

à partir du lait de brebis ou de bufflonne :

- mélangez 50 ml de lait frais avec 50 ml d'eau propre et 5 g (1 petite cuillère) de sucre

Faites bouillir le mélange puis retirez-le du feu. Laissez-le refroidir, puis nourrissez immédiatement le bébé.

Le lait animal ne contient pas toutes les vitamines dont un bébé a besoin – il faudra donc donner au bébé une grande variété de légumes, de fruits et d'autres aliments dès qu'il aura 6 mois.



Quand une famille donne du lait en poudre ou du lait animal, chacun des objets utilisés doit être et rester très propre. La tasse, la cuillère, le biberon, les tétines en caoutchouc, et tous les récipients utilisés pour le lait ou le lait en poudre doivent être lavés soigneusement, puis bouillis pendant 20 minutes avant chaque utilisation.



Le lait en poudre déjà préparé, le lait d'une boîte de conserve déjà ouverte, et le lait animal ne doivent jamais rester à la température naturelle pendant plus de 2 heures. Ils se gâteront et pourraient rendre le bébé très malade. Le lait en poudre mélangé à l'eau peut être conservé au réfrigérateur pendant 12 heures au maximum.