

## Brochure sans texte sur l'allaitement maternel

### Introduction

La brochure sans texte a été conçue pour les mamans qui ne comprennent pas une des langues nationales, ou qui sont illettrées.

Les illustrations devraient en principe « parler d'elles-mêmes », sans avoir besoin d'explications. Certains professionnels peuvent chercher des mots simples à mettre sur ces images lorsqu'ils les commentent auprès de personnes qui comprennent un peu nos langues. C'est donc à l'intention de ces professionnels que voici, très brièvement, les messages que la brochure a cherché à véhiculer.

### Messages véhiculés par les dessins

#### Dessin de la couverture de la brochure (page 1)

Lorsque le bébé tête efficacement, sa bouche est grande ouverte, la tête légèrement fléchie vers l'arrière, son menton touche le sein, sa lèvre inférieure est bien recourbée vers l'extérieur, ses joues sont rebondies.

#### Dessin n°1 (page 3)

L'allaitement est source de santé et de bonheur pour tous.

#### Dessin n°2 (page 4)

L'allaitement est le prolongement naturel de la grossesse.

#### Dessin n°3 (page 5)

Les seins présentent des formes et des volumes très variables d'une femme à l'autre, mais, sauf exceptions, tous ont la capacité de produire suffisamment de lait.

#### Dessin n°4 (page 6)

A la naissance, mettre le bébé en peau à peau avec sa mère facilite la première tétée, ce qui est très bénéfique pour le bébé et très favorable à la mise en route de l'allaitement.

#### Dessin n°5 (page 7)

Une nouvelle maman et son bébé ont besoin de rester en contact l'un avec l'autre et d'être soutenus par les proches.

#### Dessin n°6 (page 8)

Au début, les seins produisent de petites quantités de colostrum, ce qui convient parfaitement au bébé. Après quelques jours, ils produisent de plus grandes quantités de lait, ce qui convient alors parfaitement à ce bébé qui grandit.

#### Dessin n°7 (page 9)

La fréquence et la durée des tétées varient. Généralement, on observe des tétées courtes mais fréquentes en fin de journée, et des tétées souvent moins nombreuses la nuit que le jour.

#### Dessin n°8 (page 10)

Lorsque le bébé s'éveille, qu'il porte ses mains à la bouche, se met à sucer ses doigts, c'est très probablement qu'il cherche à téter. La maman peut lui proposer le sein sans attendre que le bébé pleure.

#### Dessin n°9 (page 11)

Pour mettre correctement un bébé au sein, il est nécessaire de le positionner tête et corps face au sein, le nez à la hauteur du mamelon. S'aider de la main pour soutenir le sein peut être utile. Il est important de soutenir le bébé tout en lui laissant la possibilité de basculer légèrement la tête vers l'arrière. Quand il ouvre grand la bouche, approcher le bébé du sein, le mamelon dirigé vers le palais, de façon à ce qu'il saisisse non seulement le mamelon mais également une grande partie de l'aréole.

#### Dessins n°10 et 11 (pages 12 et 13)

Quelques exemples de positions d'allaitement: assise, couchée, et avec des jumeaux. Quelle que soit la position, le bébé est toujours face à la maman, la tête dans le prolongement du corps, de façon à ne pas avoir à la tourner pour saisir le sein.

#### Dessin n°12 (page 14)

Pendant les premières semaines d'allaitement, lorsque l'allaitement se passe bien, un bébé qui boit suffisamment émet au moins 4 selles en 24 heures et urine beaucoup (au moins 5 langes bien mouillés).

#### Dessin n°13 (page 15)

Après quelques semaines d'allaitement, un bébé qui boit suffisamment émet moins souvent de selles mais urine toujours beaucoup.

#### Dessin n°14 (page 16)

Lorsque le bébé dort pendant la journée, la mère peut en profiter pour se reposer.

#### Dessin n°15 (page 17)

Quand une mère doit momentanément se séparer de son bébé, elle peut tirer son lait, manuellement ou à l'aide d'un tire-lait, pour le faire donner à son bébé en son absence.

#### Dessin n°16 (page 18)

Après 6 mois, il est recommandé de commencer à diversifier l'alimentation tout en poursuivant l'allaitement maternel.

#### Dessin n°17 (page 19)

Allaiter permet facilement de sortir de chez soi. Cela peut aider la mère de partager ses expériences, ses difficultés et ses questions avec d'autres mères ou de s'adresser aux groupes de soutien à l'allaitement.