



## BIEN NOURRIR BEBE dès la naissance

*Tout faire pour garantir une bonne alimentation à son bébé est une préoccupation majeure des parents.*

*Mais comment être informé correctement et tirer le meilleur parti possible des conseils donnés par la publicité, les médias...*

*Le Centre Technique Régional de la Consommation de Basse-Normandie, et l'Association Familiale de Douvres proposent de vous éclairer sur l'alimentation du jeune enfant.*



### I - L'ALLAITEMENT MATERNEL

*L'allaitement maternel est, sans conteste, l'alimentation la mieux adaptée aux besoins du nourrisson.*



#### Quelques rappels :

Alors que dans certaines régions, 80 % des mères allaitent leurs enfants, en Basse-Normandie, un peu plus de 50 % ont fait ce choix. Il semble que ce taux soit en augmentation.

L'allaitement de l'enfant pendant au moins les 6 premiers mois de sa vie est un objectif de santé publique.

A la fin des années 80, face au recul de l'allaitement naturel, l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) diffuse ses recommandations en faveur de l'allaitement maternel. Une campagne de sensibilisation auprès des futures mères, relayée par les professionnels de santé, est lancée. L'accent est mis sur la protection de la santé du nourrisson de tous les pays.

### COMBIEN DE TEMPS ALLAITER ?

L'allaitement maternel devrait se poursuivre le plus longtemps possible et même jusqu'aux deux ans de l'enfant. Un minimum de 6 mois est fortement recommandé, il est bien évident qu'une seule tétée en salle de naissance s'avère trop peu.

A partir de 5 à 6 mois d'autres aliments peuvent être introduits dans l'alimentation de bébé.

Ainsi, l'enfant commencera à découvrir des goûts nouveaux en complément de l'allaitement. Le sevrage se fera petit à petit et naturellement.

## **POURQUOI CHOISIR L'ALLAITEMENT MATERNEL ?**

**Le lait maternel est le lait de l'espèce humaine ; il favorise un développement optimal chez l'enfant.**

Le geste d'allaiter prolonge le lien très fort " mère-enfant" après la grossesse. C'est un geste naturel, très important sur le plan affectif.

Le lait maternel est surtout **LE MEILLEUR SUR LE PLAN NUTRITIONNEL**, c'est une substance complexe composée de nutriments essentiels (protéines qui protègent des agressions microbiennes, acides aminés essentiels, et hormones pour la croissance, oligo-éléments sels minéraux, vitamines ...). Il permet d'éviter l'apparition de l'allergie aux protéines de vache.

Le lait maternel est **GRATUIT**.

Le lait maternel est **HYGIENIQUE**, passant directement de la mère à l'enfant.

Le lait maternel est **PRATIQUE** puisque disponible à la demande, prêt à l'emploi et toujours à la bonne température.

Le **COLOSTRUM** ou lait des premiers jours est particulièrement nécessaire car il possède une forte teneur en protéines, très utiles pour la défense immunitaire de l'organisme. Le lait étant fabriqué en continu, plus il y aura de tétées, plus le sein répondra à la demande.

Sauf avis médical, pendant l'allaitement des premiers mois, il n'est pas nécessaire d'administrer à l'enfant de l'eau ou d'autres aliments, car le lait maternel **EST UN ALIMENT COMPLET**.

Par contre, un supplément hebdomadaire en vitamine K est nécessaire tant que dure l'allaitement maternel exclusif. Enfin un apport quotidien en vitamine D est recommandé chez tous les enfants pour prévenir le rachitisme.

### **LAIT MATERNEL ET POLLUTION**

**A l'heure où notre planète va mal et subit des pollutions émanant des activités humaines (eau, air, alimentation...), la qualité du lait maternel est-elle remise en cause ?**

**Le lait maternel faisant partie de la chaîne alimentaire, il est inévitable que certains composants s'y retrouvent.**

**Cependant, les recherches des dernières années montrent que le lait maternel reste de loin le meilleur choix**

#### **Le tabac ?**



Si vous le pouvez, arrêtez de fumer.

Lorsque vous fumez, vous transmettez à votre enfant les substances que vous avez absorbées.

Les substances tabagiques provoquent chez vous une moindre production de lait et chez votre bébé une irritabilité et un sevrage plus rapide.

Si vous ne pouvez arrêter de fumer, essayez de diminuer un peu et surtout ne fumez pas avant la tétée (la quantité de nicotine est 10 fois supérieure dans le lait quand la mère vient de fumer).

#### **L'alcool ?**

La **consommation** d'alcool n'est pas recommandée durant l'allaitement.

#### **Et les dioxines ?**

Beaucoup d'inquiétudes subsistent au niveau de ces substances cancérigènes, mais là encore les études démontrent qu'elles n'auraient aucun impact chez l'enfant. De plus, un enfant qui a été allaité, court moins de risques qu'un autre enfant.



Ces pollutions ne sont cependant pas acceptables, et il est de notre devoir à tous de les limiter et de les combattre.

## **ALLAITEMENT ET TRAVAIL : QUE DIT LA LOI**

***Afin de faciliter l'allaitement maternel, l'Etat a mis en place quelques règles pour les femmes qui travaillent, mais c'est encore insuffisant.***

***A nous, parents et associations, de faire avancer les choses !***

### **Les congés**

Le congé postnatal permet dans un premier temps de commencer sereinement à allaiter son enfant sans contrainte importante.

En accord avec votre employeur, vous pouvez soit cesser le travail pendant une période de 6 mois, soit occuper une activité à temps partiel pour vous occuper de votre enfant. La Caisse d'Allocations Familiales peut dans ce cas vous verser un complément de libre choix d'activité sous certaines conditions.

D'autres prestations existent.

### **Pour le secteur privé, le code du travail définit le cadre suivant :**

#### **L'article R 1225-5 à 1225-30**

Prévoit en faveur des mères, une pause journalière d'une heure (répartie en 2 fois une demi-heure), pour l'allaitement de leur enfant, sur place ou pour tirer leur lait. Cette facilité est accordée jusqu'aux douze mois de l'enfant. Cette période peut être réduite à 20 mn lorsque l'employeur met à la disposition des salariées, à l'intérieur ou à proximité des locaux affectés au travail, un local dédié à l'allaitement (article R1225-6).

#### **L'article L 1225-31**

La salariée peut allaiter son enfant dans l'établissement. Un local adapté doit être mis à disposition des mères allaitantes. Ce local doit pouvoir accueillir les femmes qui souhaitent tirer leur lait ou allaiter sur place leur enfant. Cette loi est rarement appliquée sur le terrain et il vous faudra sûrement réclamer cette salle à l'avance si vous envisagez la venue d'un enfant que vous désirez allaiter.

#### **L'article L 1225-32**

Prévoit que les établissements employant plus de cent femmes doivent mettre à disposition des mères, des chambres d'allaitement.

### **A la reprise du travail**

A la reprise du travail, si l'allaitement maternel est un peu perturbé, il reste cependant possible.

Les tétées de la nuit, du matin et du soir ne changent pas.

Pour celles de la journée, plusieurs possibilités s'offrent à vous :

- Soit votre bébé peut vous être amené sur votre lieu de travail le temps de la tétée,
- Soit vous lui donnez votre lait que vous avez préalablement tiré, à l'aide d'un tire lait, éventuellement complété (à partir de 5 à 6 mois), par des aliments solides,
- Soit vous lui donnez des biberons de lait de substitution.

### **L'article R 4152-2**

Prévoit que les femmes enceintes ou allaitantes doivent avoir la possibilité de se reposer en position allongée, dans des conditions appropriées, sur leur lieu de travail. Cette loi concerne toutes les entreprises et suppose la présence d'une infirmerie ou d'une pièce prévue à cet effet. Cette loi reste également peu appliquée.

### **Pour le secteur public :**

Les mères se retrouvent face à un vide juridique concernant les pauses d'allaitement. Lorsqu'il y a un vide dans le droit de la fonction publique, c'est le droit social commun qui doit être appliqué.

Si la mère se voit refuser la pause d'allaitement, elle devra s'employer à trouver un accord (auprès d'un syndicat ou auprès du Tribunal administratif s'il faut aller plus loin).

Le médecin du travail peut être consulté.  
*On constate cependant que tout n'est pas toujours mis en place pour que l'allaitement se poursuive dans de bonnes conditions.*



## II—LES PREPARATIONS DE SUBSTITUTION

*Ce sont des laits industriels vendus dans le commerce pour l'alimentation du nourrisson.*

*Ils sont adaptés aux besoins de l'enfant mais n'égalent nullement le lait naturel de la mère.*

*La législation différencie les préparations pour nourrissons (de 0 à 4 mois) et les préparations pour 2ème âge (de 4 à 12 mois).*

*Il existe différentes marques qui se livrent bataille ; c'est ainsi que l'on voit fleurir dans les rayons des magasins de plus en plus de gammes nous appâtant avec de nouvelles substances ajoutées : au bifidus, spécial transit etc, de quoi déconcerter les parents.*

*Les prix sont prohibitifs et une famille dépensera entre 130 et 325 euros pour 4 mois d'alimentation (ce tarif n'incluant pas l'achat de l'eau et des biberons).*

*Il faut savoir que le prix ne fait pas la qualité. Tous les nourrissons peuvent se satisfaire des laits standards, dont la composition permet de couvrir tous leurs besoins et leur assure une excellente tolérance". Les laits standards "peuvent satisfaire 99 % des enfants", leur composition étant soumise à une réglementation et à des contrôles très stricts, il est donc inutile de payer plus cher d'autres produits.*

*En cas de régurgitation excessive ou de constipation votre médecin pourra prescrire des laits adaptés.*

### La réglementation

Les fabricants ont longtemps profité de la publicité des préparations pour nourrisson. Ils ont peu à peu imposé l'idée que le lait de substitution était supérieur en qualité au lait maternel.

A la maternité, les femmes recevaient une panoplie d'échantillons et de bons de réduction qui incitaient à acheter ces produits.

Au fil des années, un constat s'est imposé : l'allaitement maternel était en nette régression.

Suite aux demandes de l'OMS et à l'action de certaines associations, la France a légiféré :

Depuis le 3 juin 1994, la publicité sur les produits de substitution de 1er âge (0 à 4 mois), devient interdite mais reste autorisée dans la presse destinée aux professions de santé.

Pendant la publicité pour les laits 2ème âge (de 4 à 12 mois) reste autorisée. Mais attention :

pour attirer les clients vers le lait 1er âge, les fabricants proposent des emballages quasiment identiques, que ce soit par la couleur des boîtes ou par le graphisme. Les boîtes de lait 1er et 2ème âge se différencient par le chiffre 1 et 2.

Si vous avez des questions à poser sur l'allaitement ou tout ce qui touche à votre grossesse consultez votre médecin de famille ou votre pédiatre, ils restent vos interlocuteurs privilégiés en ce qui concerne la santé de votre enfant. Les professionnels de la Protection Maternelle et Infantile, votre gynécologue ou votre sage-femme peuvent également vous conseiller et vous recevoir pour toutes questions touchant à votre enfant et à sa santé, renseignez vous au centre de PMI le plus proche de chez vous.

Des associations locales existent également, qui mènent des actions de promotion de l'allaitement maternel, n'hésitez pas à les contacter :

**RENOAL** (Réseau Normand pour l'Allaitement) au 06 33 65 81 78 ou [www.renoal.fr](http://www.renoal.fr)

**LECHE LEAGUE** au 02 31 43 92 45

**ALLO ALLAITEMENT** au 02 31 61 02 00

Cette fiche vous a été présentée par le Centre Technique Régional de la Consommation de Basse-Normandie

*Les associations adhérentes : l'Association Familiale de l'Agglomération de Cherbourg (AFAC), l'Association Familiale Catholique (AFC), l'Association Familiale de Douvres (AFD), le Conseil Départemental des Associations Familiales Laïques (CDAFAL), la Confédération de la Consommation du Logement et du Cadre de Vie (CLCV), la Confédération Nationale du Logement (CNL), la Confédération Syndicale des Familles (CSF), Familles de France (FF), Familles Rurales (FR), INformation DEfense des CONSommateurs SALariés-CGT (INDECOSA-CGT), l'Union Départementale des Associations Familiales de L'orne (UDAF 61), Union Fédérale des Consommateurs Que Choisir (UFC-QC), l'Union Féminine Civique et Sociale (UFCS).*

**Pour plus d'informations sur les associations de consommateurs, vous pouvez consulter notre site Internet**

**[www.consonormandie.net](http://www.consonormandie.net) ou nous téléphoner au 02.31.85.36.12**

**CTRC Basse-Normandie - 89, rue d'Hastings - 14000 CAEN**