

Adopter une hygiène de vie favorable à l'allaitement

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 11 décembre 2019

Quand une maman allaite, ce qui passe dans son corps par le sang va aussi dans son lait. Et donc dans le corps de son bébé. Pour limiter les risques, le mieux est de suivre quelques règles simples le temps de l'allaitement.

Faut-il avoir une hygiène particulière ?

Il est important de **se laver les mains avant chaque tétée** et de laver tout objet en contact avec la bouche de bébé, pour éviter toute contamination.

Avant ou après la tétée, pas besoin de se laver les seins. La douche quotidienne suffit. Se laver les seins trop fréquemment les priverait de leur odeur. Bébé pourrait alors être perturbé, ne plus trouver le sein et même refuser la tétée.



FOCUS bien-être

Quand on allaite, on peut bien sûr reprendre une activité sportive ou une activité physique adaptée. Il faut juste avoir fini notre rééducation périnéale, dans les 6 à 8 semaines qui suivent l'accouchement.

C'est même tout à fait bon pour la santé et le moral ! Cela participe à un bon sommeil et c'est l'occasion d'avoir un peu de temps pour soi !

Peut-on consommer de l'alcool ?

Si un verre occasionnel pris à distance de la tétée, ne semble pas présenter un risque particulier, il est plus prudent d'éviter toute boisson alcoolisée pendant la durée de l'allaitement.

Peut-on avoir une alimentation végétalienne ?

L'alimentation végétalienne est dangereuse pendant la grossesse et l'allaitement. Elle peut entraîner des carences en vitamine B12, vitamine D, fer, iode et calcium pour la mère et pour le bébé.

Un professionnel de santé peut nous donner des conseils pour adapter notre alimentation à nos envies tout en limitant les risques, pour nous et bébé.

Peut-on fumer ?

Il est recommandé de ne pas fumer, ni d'exposer bébé à la fumée des autres. Sinon, il subit le tabagisme passif. Il y va de la santé de bébé. Les substances toxiques passent dans le lait. Mais il est parfois difficile d'arrêter ou de ne pas reprendre après la grossesse. Alors, si vraiment on n'arrive pas à cesser de fumer, il est quand même mieux d'allaiter bébé. Pour limiter les risques il est important de :

- savoir que tous les traitements de substitution sont compatibles avec l'allaitement ;
- diminuer au maximum sa consommation de tabac ;
- fumer à l'extérieur et loin de bébé ;
- attendre au minimum 2 heures après avoir fumé pour l'allaiter. Cela permet au taux de nicotine présent dans notre lait de diminuer.

Que faire quand on est malade ?

Une grippe, un rhume, une gastro-entérite ou même une maladie chronique comme le diabète ne nous empêchent pas d'allaiter.

La fièvre n'implique pas non plus toujours un arrêt de l'allaitement.

Les maladies incompatibles avec la poursuite de l'allaitement sont rares et peu de traitements sont vraiment contre-indiqués.

En cas de doute, on n'hésite pas à demander l'avis de notre médecin ou pharmacien.

Et si on prend des médicaments ?

Beaucoup de médicaments peuvent être pris pendant l'allaitement.

Si ce n'est pas le cas, un autre médicament peut le plus souvent nous être proposé. On ne prend pas de traitement sans demander conseil à un pharmacien, un médecin ou une sage-femme.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/adopter-une-hygiene-de-vie-favorable-lallaitement>

- 
- 