

Comment soutenir l'allaitement exclusif ou mixte auprès des mamans ?



Dans le cadre du Programme National Nutrition Santé 2026-2030, la promotion de l'allaitement maternel représente un enjeu majeur de santé publique, tout en respectant le libre choix des femmes.

Les objectifs fixés visent notamment à atteindre **85% d'enfants allaités à la naissance et 75% d'allaitement maternel exclusif**¹.

Dans cette dynamique, cet outil a pour objectif d'apporter des conseils pratiques afin de les accompagner dans leur projet d'allaitement, qu'il soit exclusif ou mixte¹.

1. L'ALLAITEMENT MATERNEL : UN DOUBLE BÉNÉFICE POUR LE NOURRISSON ET LA MAMAN^{2,3}

Selon l'Organisation mondiale de la Santé, l'allaitement maternel est recommandé, de façon exclusive, pendant les six premiers mois de vie, puis jusqu'à 2 ans en complément d'une alimentation diversifiée. Il s'agit de l'aliment naturel et idéal pour le nourrisson, essentiel à sa croissance et à son bon développement, en lui fournissant notamment l'ensemble des nutriments nécessaires. Le lait maternel est également évolutif et s'adapte aux besoins du bébé en fournissant anticorps et enzymes digestives. Il favorise le lien mère-enfant, notamment grâce au contact peau à peau, renforçant ainsi la sécurité affective².



Focus sur les bienfaits pour le bébé

- Renforce le **système immunitaire et protège contre les infections** grâce aux anticorps de la maman³
- Contribue à la **prévention des allergies et de l'obésité**³
- **Facilite la digestion** et favorise un **développement harmonieux**³



Focus sur les bienfaits pour la maman

- Accélère les contractions utérines, permettant à **l'utérus de reprendre sa place rapidement**³
- **Réduit le risque de certains cancers** (sein, ovaire) et de maladies métaboliques³.
- Certaines études rapportent une **association positive entre l'allaitement maternel et la perte de poids** post-partum⁴
- Renforce la **confiance en soi**³

À retenir

L'allaitement n'a pas qu'un bénéfice nutritionnel, c'est aussi un moment d'attachement et de communication avec le bébé.

2. PRÉPARER L'ALLAITEMENT PENDANT LA GROSSESSE³

Le corps de la maman se prépare naturellement à la lactation : les seins gonflent, l'aréole s'assombrit et les mamelons se saillent. Dès le deuxième trimestre, ils peuvent produire du colostrum, riche en protéines et anticorps, prêt à nourrir le nouveau-né dès la naissance³.



Préparer la maman et le bébé

→ Favoriser le dialogue et l'échange

- Avec le deuxième parent, le projet d'allaitement peut se concevoir comme une décision partagée. Il est conseillé d'en discuter ensemble pour choisir la solution la plus adaptée à votre situation.
- Avec des institutions référencées, par exemple les maternités labellisées IHAB (Initiative Hôpital Ami des Bébé) offrent un accompagnement structuré et bienveillant aux parents, quel que soit leur choix d'alimentation.

→ Soutenir la préparation mentale maternelle

Participer à des ateliers ou orienter vers des ressources fiables permet de réduire le stress, de favoriser la projection dans la maternité et de renforcer la confiance des mamans.

→ Anticiper le matériel et l'environnement

- Choisir des vêtements pratiques et un soutien-gorge adapté.
- Préparer des coussins pour le confort de la maman et du bébé.
- Avoir tire-lait, coussinets ou accessoires qui seront utiles à portée de main.



En pratique

La question des parents

Comment savoir si ma production de lait est suffisante pour bien nourrir mon bébé ?³

La production de lait s'adapte naturellement aux besoins du bébé, et la succion stimule la lactation ainsi que l'éjection du lait. La sensibilité des seins est fréquente les premiers jours et n'indique pas un manque de lait.



À retenir

Préparer l'allaitement, c'est soutenir la maman et le deuxième parent, assurer confort et matériel adapté, renforcer la confiance maternelle, et soutenir la consommation d'un lait naturellement adapté aux besoins du bébé.

3. SOUTENIR L'ALLAITEMENT APRÈS LA NAISSANCE³

Dans les premières heures, le **contact peau à peau stimule le réflexe de succion** et régule la température et le rythme cardiaque du bébé. La première tétée, même courte ou maladroite, prépare le succès des suivantes³.



Rassurer la mère quant à la capacité naturelle du nourrisson à téter

- Le réflexe de **suction est inné et optimal** dans les deux premières heures.
- Il est normal que le bébé ne soit **pas prêt immédiatement**, il pourra chercher le sein plus tard, dans un environnement calme et confortable.
- Être attentif **aux signaux de faim**, ils incluent mouvements de la bouche, mains près du visage et agitation.

Focus sur la montée de lait



La **montée de lait** survient généralement vers le **troisième jour**, quand le **colostrum** devient lait mature et que le volume augmente. La tension mammaire et l'œdème peuvent rendre la prise du sein difficile. Le **massage** ou l'**expression manuelle** de quelques gouttes de lait peut alors **faciliter la succion**.

Optimiser l'organisation en intégrant le deuxième parent

→ **Donner au deuxième parent un rôle essentiel pendant cette période**

Le **deuxième parent** joue un **rôle essentiel dans l'allaitement**. Il crée un environnement calme, aide aux soins du bébé et **encourage la maman à se reposer**. Son soutien pratique et émotionnel renforce la confiance de la maman et facilite le bon déroulement des tétées, **surtout en cas de difficultés**.

→ **Assurer le confort de la maman et du nourrisson**

Une installation **confortable**, sans appui douloureux, avec des supports adaptés limite la fatigue. Un **bon positionnement du nourrisson** favorise une succion efficace et réduit les douleurs mammaires.

Quelques exemples de positions, à adapter selon le confort de la maman et du bébé :



La position de la berceuse (ou « de la Madone »)



La position de la berceuse modifiée



La position inclinée (ou « transat »)



La position allongée



En pratique

La question des parents

Comment savoir si mon bébé tète correctement ?³

Une bonne tétée se reconnaît à un **bébé éveillé et concentré**, avec un rythme ample et **régulier**, alternant **succions** et **courtes pauses** sans lâcher le sein, et une **déglutition** visible à chaque succion, sans essoufflement. S'il n'ouvre pas bien la bouche, déposer quelques gouttes de lait sur ses lèvres et **stimuler doucement le nez avec le mamelon** peut l'aider à initier la succion.



Quel rythme ?

La fréquence des tétées varie selon le bébé, **en moyenne 8 à 12 fois par 24 heures**. Il est conseillé de **changer régulièrement les positions de mise au sein** pour stimuler la lactation, **optimiser la succion** et **préserver le confort de la maman**.

Gestion des difficultés courantes

→ Crevasses

Souvent liées à une mauvaise prise, se soignent par repositionnement et soins locaux.

→ Engorgement

Seins gonflés et douloureux, atténué par massage et expression du lait.

→ Régurgitations du nourrisson

Fréquentes, disparaissent avec le temps.

Focus sur la douleur



L'allaitement ne doit pas être douloureux, la douleur indique souvent une **mauvaise prise du sein**, qu'il convient de corriger en vérifiant le positionnement maman-bébé et, si nécessaire, en **interrompant la succion avec un doigt pour ajuster**.

Soutien et accompagnement de la maman pendant l'allaitement

- ✓ Encourager la maman à **rester détendue** pour favoriser la succion et la lactation.
- ✓ **Conseiller de garder eau et collation** à portée de main lors des longues tétées.
- ✓ **Les professionnels formés** (sages-femmes, consultant(e)s en lactation) peuvent intervenir dès les premières difficultés pour accompagner la maman efficacement.



En pratique

La question des parents

Comment reconnaître un allaitement efficace ?³

1. **Succions nutritives** : amples et régulières
2. **Comportement** : éveil spontané : le bébé se réveille et tète de 8 à 12 fois par 24h
3. **Selles** : le premier mois plus de 3 par 24h, molles, granuleuses et jaunes
4. **Urines** : 5-6 couches lourdes par 24h



À retenir

Après la naissance, soutenir l'allaitement passe par le confort de la maman et du bébé, l'écoute et l'implication du deuxième parent, ainsi que l'adaptation du rythme des tétées.

4. INTRODUIRE L'ALLAITEMENT MIXTE EN DOUCEUR^{3,5}

Lorsqu'un allaitement mixte est envisagé, associant sein et biberon, son introduction **progressive** permet de préserver la lactation. Chaque maman peut adapter le rythme selon sa situation : travail, fatigue ou contraintes familiales et médicales. **Rassurer la maman** : il n'y a aucune raison de se sentir jugée, l'allaitement mixte est une solution possible^{3,5}.



Gestion progressive des tétées et adaptation de la production lactée^{3,5}

→ La production de lait s'adapte à la demande

commencer par **remplacer une tétée moins abondante**, tout en conservant celles du matin, du soir et de la nuit.

→ Pour l'alternance tétée/biberon

fractionner les biberons en petites quantités et **augmenter leur fréquence** aide le nourrisson à conserver un rythme proche des tétées et ses repères alimentaires.

→ Le tire-lait peut compenser les tétées manquantes

Il est essentiel de **respecter le rythme et les signaux du nourrisson** pour réduire le stress et assurer une transition optimale.



En pratique

La question des parents

Comment recueillir correctement son lait ?³



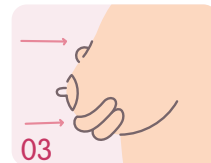
01

Massage aréolaire : avec trois ou quatre doigts, réaliser des mouvements circulaires de l'extérieur vers l'intérieur de l'aréole.



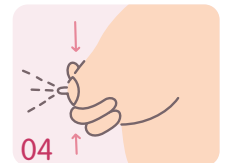
02

Avec la main à plat, masser de l'extérieur vers l'aréole jusqu'au mamelon, en suivant toute la circonférence du sein.



03

Expression manuelle : pouce dessus, index et majeur dessous à 2-3 cm du mamelon, former un C et presser doucement vers la cage thoracique.



04

Rapprocher doucement les doigts sans les glisser sur la peau pour éviter la douleur. Répéter jusqu'à ce que le lait cesse de couler, puis déplacer les doigts autour du sein et recommencer.

Allaitement et reprise du travail

→ Organisation de l'allaitement lors du retour au travail

La maman peut **s'absenter pour une tétée** ou choisir un **mode d'accueil proche du travail**. Le lait peut être **tiré sur place** si un tire-lait, un réfrigérateur et un transport adaptés sont disponibles. Il est recommandé **d'alterner biberons en journée et tétées au sein matin, soir et week-end**.

→ Conservation et transport du lait maternel

- Le lait maternel se conserve : 4 h à température ambiante, 48 h au réfrigérateur, 4 mois au congélateur. **Décongelé, il doit être consommé en 24 h et ne jamais être recongelé**. Remuer avant usage.
- Transporter dans une glacière pour **maintenir la chaîne du froid**.
- Réchauffer au bain-marie, chauffe-biberon ou sous l'eau chaude, **tester la température sur l'avant-bras**. Ne pas utiliser le micro-ondes. Le lait réfrigéré se consomme en 1 h, le lait réchauffé en 30 min.

Focus sur le cadre législatif

Le HCSP* recommande d'améliorer les conditions de reprise du travail des femmes allaitantes, **notamment en faisant évoluer la réglementation en entreprise** et en facilitant l'accueil des bébés allaités en crèche et chez les assistantes maternelles¹.

Actuellement, **les articles L1225-30 à L1225-33 du Code du travail** prévoient un **droit à une heure par jour pour allaiter ou tirer son lait**, jusqu'au premier anniversaire de l'enfant. Il est important de rappeler aux mères qu'elles peuvent faire valoir **ce droit auprès de leur employeur**³.

* HCSP : Haut Conseil de la Santé Publique

À retenir

L'allaitement mixte s'adapte à chaque famille et situation, offrant sécurité au bébé et praticité à la maman.

Pour aller plus loin

Pour retrouver tous nos conseils sur le sevrage du bébé, découvrez l'outil pratique Sevrage sur [l'espace Nutrition Infantile d'Egora](#)

Des ressources & liens utiles pour les parents

Il existe beaucoup de moyens pour informer et rassurer les parents pour les aider à passer cette étape en douceur :

- Consultation lactation dans un service maternité
- Association La Leche League
- Groupes de paroles dédiés
- Café parents sur le thème de l'allaitement
- Maternités labellisées IHAB <https://i-hab.fr>
- Le guide de l'allaitement maternel <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel>
- Informations sur manger/bouger <https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/a-tout-age-et-a-chaque-etape-de-la-vie/jeunes-enfants-de-0-a-3-ans-du-lait-a-la-diversification/de-la-naissance-a-4-mois-du-lait-rien-que-du-lait>
- Site internet Laboratoires Guigoz <https://www.guigoz.fr/allaitement-mixte-mode-demploi>
<https://www.guigoz.fr/allaitement-maternel>



Sources / références

1. Ministère de la Santé et de la Prévention. (2024). Programme national nutrition santé 5 (PNNS 5). https://sante.gouv.fr/IMG/pdf/pnns_5.pdf
2. World Health Organization. (2025). World Breastfeeding Week 2025: Prioritise breastfeeding, create sustainable support systems. <https://www.who.int/fr/campaigns/world-breastfeeding-week/2025>
3. Santé Publique France. (2023). Le guide de l'allaitement maternel. <https://www.santepubliquefrance.fr/determinants-de-sante/nutrition-et-activite-physique/documents/brochure/le-guide-de-l-allaitement-maternel>
4. Lambrinou, C.-P., Karaglani, E., & Manios, Y. (2019). Breastfeeding and postpartum weight loss. Current Opinion in Clinical Nutrition and Metabolic Care, 22(6), 413–417. [Current Opinion in Clinical Nutrition & Metabolic Care](https://doi.org/10.1093/ajcn/22.6.413)
5. Mpedia. (n.d.). Allaitement mixte, alterner entre sein et lait infantile. <https://www.mpedia.fr/art-allaitement-mixte>

Avis important : Le lait maternel est l'aliment idéal du nourrisson car il convient le mieux à ses besoins spécifiques. Une bonne alimentation de la mère est importante pour la préparation et la poursuite de l'allaitement au sein. L'allaitement mixte peut gêner l'allaitement maternel et il est difficile de revenir sur le choix de ne pas allaiter. En cas d'utilisation d'un lait infantile, lorsque la mère ne peut ou ne souhaite pas allaiter, il importe de respecter scrupuleusement les indications de préparation et d'utilisation, et de suivre l'avis du Corps Médical. Une utilisation incorrecte pourrait présenter un risque pour la santé de l'enfant. Les implications socio-économiques doivent également être prises en considération dans le choix de la méthode d'allaitement.

