

Guide de ressources sur l'allaitement dans le District de Columbia



Conception de la couverture par

Gregory Long de Innerstages LLC

Mise en page et images par

Gregory Long de Innerstages LLC

Éditeurs

Jalen Long

Jessica Nash, MD, IBCLC, FAAP

Jennifer Tender, MD, FAAP

Éditeur en chef

Sahira Long, MD, IBCLC, FAAP, FABM

Déclaration d'inclusivité

Bien que les termes mère, maternel et allaitement soient utilisés tout au long de cette publication, nous reconnaissons qu'il s'agit de termes genrés. Leur utilisation ne vise pas à exclure les parents transgenres ou non binaires qui pourraient fournir du lait humain à leur enfant.

Cette publication a été financée en totalité ou en partie par le gouvernement du district de Columbia, département de la santé, administration de la santé communautaire.

Sommaire

<i>Déclaration de mission</i>	4
<i>Objectifs de la Coalition</i>	4
<i>Loi sur le droit de l'enfant à l'allaitement dans le district de Columbia</i>	5
<i>Déclarations de la politique sur l'allaitement</i>	7
<i>Mesures de soutien à l'allaitement pour les professionnels de la santé</i>	8
<i>Conseils pour les professionnels de la santé</i>	9
<i>Les avantages de l'allaitement pour le bébé</i>	10
<i>Les avantages de l'allaitement pour les mères</i>	12
<i>Allaitement et COVID-19 : Démasquer le risque</i>	13
<i>Allaitement : Vous pouvez le faire !</i>	17
<i>Comment mieux comprendre votre bébé</i>	19
<i>Prise du sein</i>	20
<i>Positions d'allaitement</i>	21
<i>Comment trouver du soutien pour l'allaitement</i>	23
<i>Ressources sur l'allaitement dans la région du district de Columbia (DC)</i>	25
<i>Ressources spéciales et formation</i>	33
<i>Women, Infants, and Children (WIC)</i>	34
<i>Mères, quand vous choisissez ce que vous donnez à manger à votre bébé</i>	35
<i>Appel à tous les pères !</i>	36
<i>Quel est le rapport avec l'assurance maladie ?</i>	39
<i>Choisir un tire-lait</i>	41
<i>Calendrier pour le retour à l'école/au travail</i>	43
<i>Conseils pour un tirage réussi</i>	45
<i>Conservation et manipulation du lait maternel</i>	46
<i>Comment garder votre kit de tire-lait propre</i>	48
<i>Devenir un employeur favorable à l'allaitement</i>	51
<i>Lauréats du prix « Lieu de travail favorable à l'allaitement maternel »</i>	52
<i>Lauréats du prix du fournisseur de services de garde d'enfants favorable à l'allaitement maternel</i>	58
<i>Lauréats du prix du fournisseur de soins de santé favorable à l'allaitement maternel</i>	59
<i>Hôpitaux et maisons de naissance Amis des Bébé</i>	60
<i>Formulaire de demande de publicité</i>	65

Déclaration de mission

La DC Breastfeeding Coalition, une organisation 501(c)(3), a été créée pour augmenter le taux d'allaitement de tous les enfants vivant dans le district de Columbia. Travaillant en partenariat avec des professionnels de la santé maternelle et infantile, des organisations de santé communautaires et des groupes de soutien aux mères, la DC Breastfeeding Coalition cherche à promouvoir, à protéger et à soutenir des programmes et des activités sensibles à la culture qui sensibilisent aux avantages préventifs de l'allaitement maternel et les font mieux comprendre. Grâce à ses activités de recherche, de défense et d'éducation en matière d'allaitement, la Coalition cherche à réduire les disparités en matière de santé, en particulier parmi les familles racialisées qui vivent dans les communautés du district de Columbia disposant de moins de ressources.

Objectifs de la Coalition

- Augmenter le nombre de mères qui allaitent au début de la période postnatale et promouvoir la poursuite de l'allaitement pendant au moins un an ou plus.
- Promouvoir la réalisation des objectifs de Healthy People 2030 en matière d'allaitement.
- Augmenter le nombre de médecins et d'autres prestataires de soins de santé primaires à Washington, D.C., qui incluent le conseil et l'orientation en matière d'allaitement dans le cadre des soins de routine.
- Fournir des informations précises et cohérentes sur l'allaitement aux familles, aux professionnels de la santé et à la communauté.
- Encourager les politiques et procédures favorables à l'allaitement dans tous les hôpitaux et maisons de naissance de la région.

Avis de non-responsabilité médicale : Les informations présentées ici ne sont pas destinées à diagnostiquer des problèmes de santé ou d'allaitement, ni à remplacer les soins médicaux professionnels. Si vous avez des problèmes d'allaitement persistants ou si vous avez d'autres questions, veuillez consulter votre prestataire de soins de santé. La DC Breastfeeding Coalition n'est pas partenaire et n'a pas d'intérêt direct dans les entreprises qui peuvent apparaître sur ce site ou sur les sites qui peuvent être accessibles par les liens contenus dans ce site.



Loi sur le droit de l'enfant à l'allaitement dans le district de Columbia

Le 14 février 2008, le maire Adrian M. Fenty a signé une loi visant à protéger les mères allaitantes. Cette loi s'intitule « Child's Right to Nurse Human Rights Amendment Act of 2007 » (Loi de 2007 modifiant la loi sur les droits de l'homme en ce qui concerne le droit de l'enfant à l'allaitement maternel) (projet de loi B17-0133). **La loi autorise l'allaitement partout où une femme a le droit d'être avec son enfant dans le district de Columbia.**

La loi stipule que les employeurs **DOIVENT** fournir :

- Des pauses équitables et non rémunérées tous les jours
- Un espace propre pour que les mères qui allaitent puissent le faire, ou tirer le lait pour leurs bébés

Si vous pensez avoir été traitée injustement pendant l'allaitement, contactez-nous : Bureau des droits de l'homme au 202-727-4559 pour savoir comment déposer une plainte. Vous pouvez également vous renseigner sur la procédure de dépôt de plainte sur le site Internet de l'OHR en cliquant sur le lien « File Discrimination Complaint » (déposer une plainte pour discrimination). Les plaintes peuvent être déposées en personne ou en ligne. Tous les formulaires nécessaires pour déposer une plainte peuvent être téléchargés sur le site Internet de l'OHR. Veuillez informer la DC Breastfeeding Coalition de toute plainte relative à l'allaitement déposée auprès de l'OHR à info@dcbfc.org.



Plusieurs lois nationales protègent également le droit des personnes de tirer leur lait ou d'allaiter sur leur lieu de travail.

Affordable Care Act (ACA, loi sur les soins de santé abordables)

L'Affordable Care Act (ACA) a été promulguée le 23 mars 2010. La section « Temps de pause raisonnable pour les mères allaitantes » de l'ACA exige que les entreprises à partir de 50 employés prévoient un temps de pause raisonnable et un espace privé qui n'est pas une salle de bain pour que les mères allaitantes puissent tirer leur lait jusqu'à un an après la naissance de l'enfant.

The Providing Urgent Maternal Protections (PUMP, loi pour les mères allaitantes)

Le 29 décembre 2022, la loi intitulée Providing Urgent Maternal Protections (PUMP) for Nursing Mothers Act a été promulguée. La loi PUMP étend le droit à l'allaitement à plus d'employées, y compris les travailleuses agricoles, les infirmières, les enseignantes, les conductrices de camion et de taxi, les travailleuses des soins à domicile et les responsables d'équipes. Elle donne droit à des heures supplémentaires pour tirer son lait au travail. Elle permet également à une employée d'intenter une action en justice contre un employeur qui enfreint la loi.



Déclarations de la politique sur l'allaitement

Les organisations médicales américaines qui se consacrent à la santé des femmes et des enfants sont notamment les suivantes :

Academy of Breastfeeding Medicine (Académie de médecine de l'allaitement maternel)

[ABM - Recommandation en faveur de l'allaitement maternel exclusif](#)

American Academy of Family Physicians (Académie américaine des médecins de famille)

[AAFP - Allaitement, soutien des médecins de famille \(Papier de prise de position\)](#)

American Academy of Pediatrics (Académie américaine de pédiatrie)

[AAP - L'allaitement et l'utilisation du lait humain](#)

American College of Nurse-Midwives (Collège américain des infirmières sages-femmes)

[ACNM - Prise de position - Allaitement](#)

American College of Obstetricians and Gynecologists (Collège américain des obstétriciens et gynécologues)

[ACOG - Priorités de politique : Droits et protections des femmes enceintes et allaitantes](#)

[ACOG - Optimiser le soutien à l'allaitement](#)

Academy of Nutrition and Dietetics (Académie de nutrition et de diététique)

[AND - Allaiter votre bébé ? Ce que vous mangez et buvez a de l'importance](#)

[AND - Pères et allaitement](#)

Association of Women's Health, Obstetric, and Neonatal Nurses (Association des infirmières en santé des femmes, en obstétrique et en néonatalogie)

[Prise de position d'AWHONN - Allaitement maternel](#)

National Association of Pediatric Nurse Practitioners (Association nationale des infirmières praticiennes en pédiatrie)

[Prise de position de NAPNAP](#)

World Health Organization (Organisation mondiale de la santé)

[OMS - Allaitement](#)

Les agences énumérées ci-dessus soutiennent et encouragent les mères à allaiter. Elles reconnaissent que l'allaitement maternel est la méthode normale d'alimentation des nourrissons et la meilleure source de nutrition pour la santé et le développement des enfants en pleine croissance.

L'allaitement maternel est la meilleure méthode d'alimentation pour tous les nourrissons, y compris les prématurés et les enfants malades, à quelques rares exceptions près. L'allaitement maternel exclusif fournit les nutriments dont le bébé a besoin, avec l'ajout progressif d'aliments complémentaires appropriés après environ six mois. Ensuite, l'allaitement devrait se poursuivre tout au long de la première année et au-delà, ou aussi longtemps que le souhaite la famille qui allaite. Pour lire les déclarations spécifiques de chaque organisation, consultez leur site Internet.

Mesures de soutien à l'allaitement pour les professionnels de la santé

1. S'engager à promouvoir l'importance de l'allaitement maternel.
2. Former tous les médecins, les travailleurs de la santé et le personnel de bureau aux compétences nécessaires pour soutenir l'allaitement
3. Informer les femmes et les familles des avantages de l'allaitement maternel pour la mère et le bébé pendant la grossesse.
4. Prévoir une visite de suivi du nouveau-né 2 à 3 jours après la sortie de l'hôpital.
5. Fournir une éducation et un soutien pour la mise en place et le maintien de l'allaitement maternel, même lorsque la mère reprend le travail.
6. Encourager l'alimentation précoce dans l'heure qui suit l'accouchement et à la demande par la suite.
7. Promouvoir l'allaitement maternel exclusif jusqu'à l'âge de 6 mois, puis ajouter progressivement des aliments complémentaires pendant la première année et au-delà ; soutenir l'allaitement maternel aussi longtemps que la mère et l'enfant le souhaitent.
8. Procéder à l'évaluation des seins pendant la grossesse et formuler des recommandations appropriées, le cas échéant.
9. Promouvoir le soutien à l'allaitement maternel dans l'environnement de travail.
10. Contribuer à étendre le réseau de soutien à l'allaitement en encourageant les compagnies d'assurance à prendre en charge les services d'allaitement. Vous pouvez également fournir un soutien à l'allaitement dans votre cabinet.



Conseils pour les professionnels de la santé

- Informer le plan de santé des avantages de l'allaitement maternel et des économies qu'il permet de réaliser en matière de soins de santé, tant pour le bébé que pour la mère.
- Rappeler à l'assurance maladie que la loi sur les soins abordables (Affordable Care Act) prévoit la couverture des services et équipements d'allaitement sans participation financière des familles.
- Rappeler au plan de santé que l'Académie américaine de pédiatrie a adopté une résolution recommandant aux tiers payeurs de fournir des services d'allaitement en tant que mesure rentable.
- Travailler avec les familles pour qu'elles soumettent les demandes plusieurs fois, en fournissant à chaque fois des explications plus détaillées. Cela fonctionne, alors continuez à essayer !
- Demander au prestataire de services d'allaitement une facture détaillée avec les numéros de code de l'assurance. Joindre l'ordonnance du médecin au formulaire de demande d'indemnisation.
- Si le bébé a un problème de santé (prématuré, allergique au lait maternisé, etc.), le paiement des services d'allaitement doit être inclus dans la demande de remboursement de l'assurance maladie du bébé. Si la mère a un problème de santé, le paiement doit être demandé au titre de la demande de la mère.

DC Healthy Families (Medicaid)

Depuis le 1er avril 2014, le programme Medicaid du district couvre les tire-laits et les fournitures de lactation pour les mères de nourrissons âgés de 0 à 11 mois lorsqu'ils sont considérés comme médicalement nécessaires. Des tire-laits électriques individuels peuvent être fournis lorsque les mères allaitantes sont régulièrement séparées de leur enfant, par exemple lorsqu'elles travaillent. Appelez la ligne d'aide DC Healthy Families au 800-620-7802 pour vous renseigner sur les services d'allaitement couverts.

Codes :

- Tire-laits électriques de qualité hospitalière, utiliser le code CPT E0604
- Tire-lait électrique individuel, utiliser CPT E0603
- Tire-lait manuel, utiliser CPT E0602

Les avantages de l'allaitement pour le bébé

Les bébés qui sont allaités ...

Sont des bébés en meilleure santé -

Les bébés qui sont allaités ont :

- Moins de diarrhée et de constipation
- Moins de rhumes
- Moins d'infections des oreilles
- Moins d'infections de la vessie
- Moins d'infections graves
- Moins de risque de méningite (infection du cerveau)
- Moins de risques de mort subite du nourrisson (MSN)

Les bébés prématurés bénéficient de tous les avantages susmentionnés, plus -

- Une meilleure vue
- Moins de risque de maladie intestinale du prématuré (également connue sous le nom de NEC)

Sont des enfants en meilleure santé -

Les bébés qui sont allaités ont :

- Moins d'allergies
- Moins d'asthme
- Moins d'eczéma
- De meilleures dents et sourires



Les bébés qui sont allaités ...

Sont des adultes en meilleure santé -

Les bébés qui sont allaités ont :

Moins de risque de cancer du sein

Moins de risques de maladies inflammatoires de l'intestin

Moins de risque de développer un diabète

Et sont moins susceptibles d'être obèses

Sont plus intelligents et mieux adaptés -

Certaines études montrent que les bébés allaités ont un QI plus élevé. Plus le bébé est allaité longtemps, plus il en bénéficie.



Les avantages de l'allaitement pour les mères

Les mères qui allaitent ont...

Un corps plus sain -

Au cours de la première semaine, l'allaitement aide l'utérus à retrouver sa taille normale et protège la femme d'une perte de sang trop importante après l'accouchement.

Au cours des trois premiers mois, l'allaitement aide la femme à reconstituer ses réserves de fer et à prévenir l'anémie.

Après l'arrêt de l'allaitement, une mère qui a allaité son enfant a des os plus solides et moins de risques de se casser la hanche (moins d'ostéoporose).

Diminution du risque de cancer du sein et de cancer de l'ovaire.

Un esprit plus sain -

Moins de dépression post-partum

Moins d'anxiété et de stress

Une humeur plus stable

Un lien plus étroit avec leur bébé

Économisent de l'argent -

L'allaitement maternel permet d'économiser environ 1 300 dollars par an

Les femmes qui allaitent manquent moins de jours de travail parce que leurs bébés sont en meilleure santé.

Ont plus de temps -

Le lait maternel est toujours prêt lorsque vous allaitez. Il n'est pas nécessaire de mesurer, de mélanger ou de réchauffer.

Reprennent plus rapidement leur forme physique -

L'allaitement aide la femme qui allaite à retrouver son poids d'avant la grossesse, surtout au niveau du ventre et des cuisses.

Allaitement et COVID-19 : Démasker le risque

On ignore beaucoup de choses sur COVID-19 et l'allaitement. Toutefois, des études limitées sur des femmes atteintes du COVID-19 montrent que le virus n'a pas été retrouvé dans le lait maternel. Le lait maternel protège contre de nombreuses maladies. L'Organisation mondiale de la santé indique que les [mères atteintes de COVID-19 peuvent allaiter](#). Les informations actuelles du CDC sur COVID-19 et l'allaitement sont disponibles [ici](#).

L'Organisation mondiale de la santé et l'Académie américaine de pédiatrie recommandent aux mères qui pratiquent la couveuse ou qui allaitent de se laver strictement les mains et d'utiliser des masques. Les deux recommandent également que le lait maternel exprimé puisse être donné aux nourrissons.

L'OMS répond comme suit aux questions fréquemment posées (FAQ) concernant le COVID-19 et l'allaitement :

COVID-19 peut-il être transmis par l'allaitement ?

La transmission du COVID-19 actif par le lait maternel et l'allaitement n'a pas été détectée à ce jour. Il n'y a aucune raison d'éviter ou d'arrêter l'allaitement.

Dans les communautés où le COVID-19 est répandu, les mères doivent-elles allaiter ?

Oui. Dans tous les contextes socio-économiques, l'allaitement maternel améliore la survie et procure aux nouveau-nés et aux nourrissons des avantages en termes de santé et de développement tout au long de leur vie. L'allaitement améliore également la santé des mères.

Après l'accouchement, le bébé doit-il toujours être immédiatement placé en peau à peau et allaité si la présence de COVID-19 est confirmée ou suspectée chez la mère ?

Oui. Les soins immédiats et continus de peau à peau, y compris les soins de la mère kangourou, améliorent le contrôle de la température des nouveau-nés et sont associés à une amélioration de la survie des nouveau-nés. Le fait de placer le nouveau-né près de sa mère permet également d'initier l'allaitement maternel à un stade précoce, ce qui réduit également la mortalité.

Les nombreux avantages du contact peau à peau et de l'allaitement l'emportent largement sur les risques potentiels de transmission et de maladie associés au COVID-19.

Les femmes atteintes d'un COVID-19 confirmé ou suspecté peuvent-elles allaiter ?

Oui. Les femmes atteintes d'un COVID-19 confirmé ou suspecté peuvent allaiter si elles le souhaitent. Elles devraient :

- *Se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon ou utiliser un gel hydroalcoolique, en particulier avant de toucher le bébé.*
- *Porter un masque médical lors de tout contact avec le bébé, y compris lors de l'allaitement.*
- *Éternuer ou tousser dans un mouchoir. Puis le jeter immédiatement et se laver à nouveau les mains.*
- *Nettoyer et désinfecter régulièrement les surfaces que les mères ont touchées.*

Il est important de remplacer les masques médicaux dès qu'ils sont humides et de les éliminer immédiatement. Les masques ne doivent pas être réutilisés ni touchés à l'avant.

J'ai une infection confirmée ou suspectée de COVID-19 et je ne suis pas en mesure d'allaiter directement mon bébé. Que puis-je faire ?

Si vous n'êtes pas en mesure d'allaiter votre bébé en raison de COVID-19 ou d'autres complications, vous devez être aidée à fournir du lait maternel à votre bébé en toute sécurité, d'une manière qui soit possible, disponible et acceptable pour vous. Il pourrait s'agir de :

- *Tirer son lait*
- *Lait maternel de donneuse*

S'il n'est pas possible de tirer du lait maternel ou d'avoir du lait humain de donneuse, il faut alors envisager le lait maternisé en prenant des mesures pour s'assurer qu'il est réalisable, correctement préparé, sûr et durable.

J'ai eu un COVID-19 confirmé ou suspecté et je n'ai pas pu allaiter, quand puis-je recommencer à allaiter ?

Vous pouvez commencer à allaiter lorsque vous vous sentez suffisamment bien pour le faire. Il n'y a pas de délai fixe à respecter après une confirmation ou une suspicion de COVID-19. Il n'existe aucune preuve que l'allaitement modifie l'évolution clinique de COVID-19 chez la mère. Contactez votre prestataire de soins de santé ou de soutien à l'allaitement si vous avez besoin d'aide pour la relactation.

J'ai une infection confirmée ou suspectée de COVID-19. Est-il plus sûr de donner à mon bébé du lait maternisé ?

Non. Il y a toujours des risques associés à l'administration de lait maternisé aux nouveau-nés et aux nourrissons, quel que soit le contexte. Les risques associés à l'administration de lait maternisé sont accrus lorsque les conditions domestiques et communautaires sont compromises. Il s'agit notamment des périodes où l'accès aux services de santé, l'accès à l'eau potable et/ou l'approvisionnement en lait maternisé sont réduits.

Les nombreux avantages de l'allaitement maternel l'emportent largement sur les risques potentiels de transmission et de maladie associés au virus COVID-19.

Une femme qui allaite peut-elle être vaccinée contre COVID-19 ?

Oui, les femmes qui allaitent peuvent prendre la version la plus récente du vaccin COVID-19 lorsqu'elle sera disponible.

Aucun des vaccins actuellement approuvés n'utilise le virus vivant, il n'y a donc aucun risque de transmission du virus au bébé par le lait maternel.

Il existe également des preuves qu'après la vaccination, des anticorps sont présents dans le lait maternel, ce qui peut contribuer à protéger le bébé contre le COVID-19.



Variants du COVID-19 en 2023 et au-delà

Le virus SARS-CoV-2 continue de produire de nouveaux variants.

- Selon les CDC, « Les données actuelles suggèrent que le lait maternel n'est pas une source de transmission du SRAS-CoV-2. » Les mères peuvent continuer à allaiter et à prendre toutes les précautions nécessaires.
- Les vaccins restent très efficaces pour prévenir les hospitalisations et les décès. Restez à jour dans vos vaccins et portez des masques à l'intérieur dans les espaces publics pour réduire la propagation des variantes du SRAS-CoV-2.

Pour obtenir les informations les plus récentes sur les variantes actuelles, consultez le [COVID Data Tracker](#) du CDC.

Consultez le [Top 7 des choses à savoir](#), également [disponible en espagnol](#).

Dernière mise à jour le 18 août 2025

Source du contenu : <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/variants/index.html>

Covid-19 et allaitement. Récupéré depuis <http://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/hcp/inpatient-obstetric-healthcare-guidance.html>

Organisation mondiale de la santé. Récupéré depuis <https://www.who.int/news-room/commentaries/detail/breastfeeding-and-covid-19>

Allaitement : Vous pouvez le faire !

1. COMMENCER TÔT –

Commencez à penser à l'allaitement pendant votre grossesse, afin d'être prête. Allaiter votre bébé le plus tôt possible après la naissance. Un départ rapide et des tétées fréquentes aideront votre nouveau-né à apprendre plus facilement et à éviter les problèmes.

2. SE METTRE À L'AISE –

La plupart des mères adoptent quatre positions pour allaiter : le berceau, le berceau inversé, le ballon de rugby ou la position couchée sur le côté. Apprenez et utilisez les 4 positions pour éviter que vos seins ne deviennent douloureux.

voir page 21 pour plus d'informations sur les positions d'allaitement

3. ALLAITER SOUVENT –

Au cours des premières semaines, essayez d'allaiter votre bébé au moins 8 à 12 fois par jour. Il se peut que votre bébé soit très endormi les premiers jours après la naissance. Un bébé endormi ne se nourrit pas bien. Changer la couche ou caresser la plante des pieds sont de bons moyens de réveiller un bébé.

4. VÉRIFIER LA PRISE DU SEIN –

Veillez à ce que votre bébé prenne le mamelon par l'aréole, et pas seulement par le mamelon. Avant de quitter la salle d'accouchement, demandez à l'infirmière ou au spécialiste en lactation de vous aider.

voir page 20 pour plus d'informations sur les prises du sein

5. ALLAITER À LA DEMANDE –

N'attendez pas que votre bébé pleure ! Les pleurs sont un signe tardif de la faim. S'il semble avoir faim, nourrissez-le ; laissez-le juger de la durée et de la fréquence de la tétée. Au début, la plupart des bébés se nourrissent toutes les deux heures. N'oubliez pas les tétées nocturnes. Écoutez votre bébé déglutir ; vous devez l'entendre déglutir pendant au moins 10 minutes. C'est le signe que votre bébé reçoit suffisamment de lait maternel.

voir page 19 pour plus d'informations sur la façon de mieux comprendre si votre bébé a faim

6. OFFRIR LES DEUX SEINS –

Proposez les deux seins à chaque tétée. Les premiers jours, il se peut que votre bébé ne prenne qu'un sein à la fois. Ce n'est pas grave, commencez par le sein opposé lors de la prochaine tétée.

7. PRENEZ SOIN DE VOS SEINS –

Tirez un peu de lait de votre sein et appliquez-le sur l'aréole, la zone sombre du sein. Laissez le sein sécher à l'air libre quelques minutes après chaque tétée. N'utilisez pas de savon ou de lotion sur votre sein. Vous pouvez utiliser de la lanoline pure si vos mamelons sont douloureux. Avertissement : N'utilisez pas de lanoline si vous êtes allergique à la laine.

8. NE PAS UTILISER DE BIBERONS OU DE TÉTINES –

Attendez que votre bébé ait entre 4 et 6 semaines pour lui donner le biberon. Les bébés peuvent être désorientés et refuser de prendre le sein lorsqu'ils têtent un biberon ou une sucette. Votre bébé risque de moins bien téter le sein s'il consacre de l'énergie à la succion d'une tétine.

9. DEMANDER DE L'AIDE –

Demandez à votre partenaire, à votre famille et à vos amis de vous aider dans les tâches ménagères.

Voir pages 25-32 pour une liste de ressources communautaires.

10. SE DÉTENDRE -

Votre bébé ressentira votre tension. Créez un espace calme, tamisez les lumières ou mettez de la musique douce. Inspirez lentement par le nez et expirez par la bouche. Utilisez votre voix calme pour caresser doucement votre bébé.



Comment mieux comprendre votre bébé

Entendre son bébé pleurer peut être stressant ! Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles les bébés pleurent. Les bébés ont parfois besoin de pleurer, mais savoir pourquoi peut vous aider à éviter certains pleurs.

Raisons pour lesquelles le bébé pleure :

A besoin de changer de couche	Veut être près de vous
Trop chaud ou trop froid	Fatigué
Veut faire quelque chose de différent	Seul
Trop de bruit ou de lumière dans la pièce	Faim

Les bébés ont d'autres moyens de nous dire ce dont ils ont besoin. Ils bougent leur corps et font des bruits qui nous parlent. C'est ce que nous appelons les « signaux du bébé ».

Il existe plusieurs signaux principaux :

Ils disent : « Je veux être près de toi ! »

A les yeux sont ouverts et le visage est détendu

Essaye de tendre la main vers nous

Lève le visage et sourit

Ils disent : « J'ai besoin d'une pause ! »

Tourne la tête ou tout le corps dans la direction opposée à nous

Se raidit et s'agite un peu

Baille, se frotte les yeux ou donne d'autres signes de fatigue

Ils disent : « J'ai faim ! »

Porte les mains à la bouche

Suce des objets

A les poings serrés sur le ventre

Est réveillé et alerte



Adapté avec l'autorisation de :

https://wicworks.fns.usda.gov/sites/default/files/media/document/Infant_Nutrition_and_Feeding_Guide.pdf

Prise du sein

Prise du sein : la façon dont la bouche du bébé se referme sur le sein. Il faut du temps et de la pratique pour que le bébé prenne bien le sein.

Signes d'une bonne prise du sein

La prise du sein est confortable pour vous

La tête et le corps du bébé sont tournés vers votre poitrine sans qu'il ait besoin de tourner la tête

La bouche du bébé couvre tout le mamelon et une partie ou la totalité de l'aréole (zone sombre autour du mamelon)

L'aréole est plus visible sur le dessus que sur le dessous

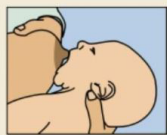
La bouche du bébé est grande ouverte, les lèvres tournées vers l'extérieur

Le menton du bébé touche votre poitrine grande ouverte, les lèvres tournées vers l'extérieur

Le menton du bébé touche votre sein



- Chatouillez la lèvre supérieure ou le nez de votre bébé avec votre mamelon pour qu'il ouvre grand la bouche.



- Lorsque la bouche de votre bébé est grande ouverte, rapprochez-le de façon à ce que son menton touche d'abord votre sein et que sa bouche remonte sur votre mamelon.



- La bouche de votre bébé doit être grande ouverte, les lèvres tournées vers l'extérieur. Vous pouvez entendre votre bébé téter et avaler.

Adapté avec l'autorisation de l'Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services : <https://www.women-shealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch>

Positions d'allaitement

Certaines mères trouvent que ces positions aident leur bébé à prendre le sein. Vous devrez peut-être essayer plusieurs positions pour trouver celle qui vous convient le mieux.

Signes d'une bonne position



POSITION DU « BALLON DE RUGBY » : utile si vous avez subi une césarienne, ou si vous avez une forte poitrine, des mamelons plats ou inversés, ou un fort réflexe de descente. Cette position est également utile pour les bébés qui aiment être en position plus verticale lorsqu'ils se nourrissent. Tenez votre bébé à vos côtés, en le couchant sur le dos et en plaçant sa tête au niveau de votre mamelon. Soutenez la tête de votre bébé en plaçant la paume de votre main à la base de sa tête.



POSITION DU BERCEAU INVERSÉ OU POSITION TRANSITIONNELLE : utile pour les prématurés ou les bébés ayant une faible succion, car cette position donne un soutien supplémentaire à la tête et peut aider le bébé à rester attaché. Tenez votre bébé le long de la zone opposée au sein que vous utilisez. Soutenez la tête de votre bébé à la base du cou avec la paume de votre main.



POSITION DU BERCEAU : une position facile et courante qui convient à la plupart des mères et des bébés. Tenez votre bébé, sa tête sur votre avant-bras et son corps face à vous.



POSITION DEMI-ASSISE : une approche plus détendue, guidée par le bébé. Allongez-vous sur un oreiller. Allongez votre bébé contre votre corps en plaçant sa tête juste au-dessus et entre vos seins. La gravité et l'instinct d'allaitement guideront votre bébé vers votre sein. Lorsque votre bébé cherche votre sein, soutenez sa tête et ses épaules, mais ne forcez pas la prise du sein.



POSITION ALLONGÉE SUR LE CÔTÉ : utile si vous avez subi une césarienne, mais vous permet également de vous reposer pendant que le bébé est allaité. Allongez-vous sur le côté, votre bébé face à vous. Rapprochez votre bébé de façon à ce qu'il soit face à vous.

Adapté avec l'autorisation de l'Office on Women's Health, U.S. Department of Health and Human Services, <https://www.womenshealth.gov/breastfeeding/learning-breastfeed/getting-good-latch>

Comment trouver du soutien pour l'allaitement

Les nouvelles mères et les familles ont parfois des questions ou des inquiétudes. C'est totalement normal. Il existe des moyens d'obtenir le soutien et l'encouragement dont vous avez besoin pour profiter pleinement de l'allaitement de votre bébé.

Les services de soutien à l'allaitement, avant et après la naissance de votre bébé, peuvent vous fournir des informations et une aide précieuses.

Cours sur l'allaitement :

Les cours peuvent se dérouler dans un centre d'accouchement local, dans une clinique ou au domicile de l'instructeur. Ces cours enseignent :

- Les avantages de l'allaitement pour vous et votre bébé
- Comment tenir votre bébé pendant la tétée
- La fréquence et la durée de l'alimentation
- Comment savoir si votre bébé reçoit suffisamment de lait maternel ?
- La collecte et le stockage du lait en vue de la reprise du travail
- Quand appeler à l'aide

N'hésitez pas à demander où vous pouvez trouver un cours. Le cours peut être légèrement payant.

Spécialistes de l'allaitement :

Il s'agit de personnes spécialement formées qui ont de nombreux titres différents et qui sont en mesure de vous aider dans la salle d'accouchement et/ou à domicile. Vous pouvez voir IBCLC, CLC, CLE et CLS après leur nom ; ils peuvent tous vous donner d'excellents conseils.

N'hésitez pas à demander ce que signifient les initiales, depuis combien de temps ils aident les mères qui allaitent, où ils ont été formés, ou toute autre question qui vous tient à cœur.



Soutien à l'allaitement

Avant la naissance de votre bébé

Commencez à penser à l'allaitement, lisez des documents sur l'allaitement, suivez un cours sur l'allaitement et demandez l'aide de votre prestataire de soins de santé. Voir les ressources sur l'allaitement aux pages 25-32 pour connaître les endroits où vous pouvez obtenir de l'aide et des informations.

Après la naissance de votre bébé :

Avant de quitter la maison de naissance, prenez rendez-vous avec un médecin pour votre bébé et assurez-vous d'avoir des informations sur l'aide à l'allaitement pour le moment où vous serez à la maison. Demandez des informations sur :

- Des spécialistes de l'allaitement pouvant vous rendre visite à domicile
- Des endroits où vous et votre bébé pouvez vous rendre pour obtenir de l'aide à l'allaitement, renseignez-vous sur les tarifs, l'emplacement et les heures d'ouverture
- Les numéros de téléphone à appeler pour obtenir de l'aide

Groupes de soutien pour l'allaitement :

Les mères ont besoin et apprécient le soutien, les encouragements, les compliments et l'amitié d'un groupe de femmes avec lesquelles elles peuvent s'identifier et qui ont des bébés du même âge. Recherchez ces groupes :

- Breastfeeding USA
- Mocha Moms
- La Leche League
- WIC
- Groupes locaux d'établissements d'accouchement



Livres sur l'allaitement :

Il existe de nombreuses ressources sur l'allaitement dans les bibliothèques locales. La plupart ont des livres en plusieurs langues. Parfois, les maisons de naissance, les spécialistes de l'allaitement et les groupes de soutien disposent de livres qui peuvent être lus sur place ou empruntés. Les librairies locales proposent également un large choix de livres. *Ne vous fiez pas aux documents rédigés par un fabricant de lait maternisé.*

Voir Ressources en matière d'allaitement aux pages 25-32 pour les numéros de téléphone des cours et des spécialistes.

Ressources sur l'allaitement

Consultants en lactation de la région

Dr. Ann B. Faust, MBChB, PhD, IBCLC

Nom de l'entreprise : Baby and Me Lactation Services

Services : Éducation à l'allaitement, défis oraux de l'allaitement, défis maternels de l'allaitement, allaitement induit, éducation à l'allaitement LGBTQA+, alimentation au biberon, tirage du lait et consultation de retour au travail. Rendez-vous à domicile ou en clinique disponibles.

Site : 5457 Twin Knolls Rd Suite 300 Columbia MD 21045.

Au service de HoCo, MoCo, Washington DC

Rendez-vous : envoyez un e-mail à Moira

Contact : Moira Thomas

E-mail de contact : MoiraT@Babyandmelc.com

Site Internet : www.BabyAndMeLC.com

Barème progressif : Oui

Ania Gold, IBCLC

Services : Consultations à domicile, au bureau et en télésanté.

Site : Comté de Montgomery et NW DC.

Téléphone : 301-529-5433

E-mail : ania@lactationroom.com

Site Internet : www.lactationroom.com

Tamika Harris, IBCLC, PMH-C

Nom de l'entreprise : Wisdom Breastfeeding and Lactation Services

Services : Conseils privés en matière d'allaitement (à domicile, en cabinet ou par télémédecine) et éducation à l'allaitement

Dessert : District de Columbia et Maryland

Téléphone : 443-889-3947 (appel ou message)

E-mail : tamika@wisdombreastfeeding.com

Site Internet : www.wisdombreastfeeding.com

Susan Howard, RN, IBCLC

Nom de l'entreprise : Arlington Lactation & Feeding Therapy, LLC

Services : Soutien virtuel à l'allaitement. Intérêt particulier pour les difficultés d'alimentation au cours de la première année, y compris le frein de langue, le refus du biberon, l'introduction des aliments solides et la dyade mère-bébé médicalement complexe.

Cours virtuels et enregistrés sur l'alimentation et l'éducation des enfants sur la préparation prénatale, le refus du biberon, le tirage, l'introduction des aliments solides et le sevrage.

Groupes hebdomadaires de soutien à l'alimentation et à l'éducation des enfants - en personne ou virtuellement, sans frais.

Site : Arlington, VA

Téléphone : 703-651-6466

E-mail : hello@ArlingtonLactation.com

Site Internet : www.ArlingtonLactation.com

Facebook : [Susan Howard IBCLC](#)

Instagram : [Susan Howard IBCLC](#)

Kathleen McCue, DNP, FNP-BC, IBCLC-RLC

Nom de l'entreprise : Metropolitan Breastfeeding

Services : Services de consultation à votre domicile ou dans l'un de mes bureaux

Site : Bethesda et Columbia, MD ; Chantilly et Woodbridge, VA

Téléphone : 301-943-9293

E-mail : metropolitanbreastfeeding@gmail.com

Site Internet : www.metropolitanbreastfeeding.com

Barème progressif : Oui

Centres de lactation

Centre d'allaitement du Grand Washington

Notre mission est de soutenir les familles depuis la grossesse jusqu'aux transitions de la parentalité précoce grâce à des soins fondés sur la relation, à une instruction et à des ressources fondées sur des données probantes, et à des services de santé intégrative pour l'allaitement et le post-partum. Nous sommes là pour vous aider à vivre la grossesse, l'allaitement et le post-partum avec plus de facilité et de joie, et vous donner les outils nécessaires pour prendre des décisions éclairées et autonomes qui vous conviennent le mieux, à vous et à votre famille.

Services : Rendez-vous privés avec des IBCLC et des orthophonistes en cabinet, à domicile et par télé santé ; location de tire-laits et de balances ; cours gratuits et groupes de parents ; lait de donneurs. Vente d'accessoires pour l'allaitement (sur rendez-vous).

Adresse : 1020 19th St NW, Suite 150, Washington, DC 20036

Téléphone : 202-293-5182

E-mail : gina@breastfeedingcenter.org

Site Internet : www.breastfeedingcenter.org

Children's National East of the River Lactation Support Center

Centre d'aide à l'allaitement

Services : Cours d'allaitement prénatal, consultations sur l'allaitement et le retour au travail, groupes de soutien entre mères. Les services sont GRATUITS.

Adresse : 2101 Martin Luther King, Jr Ave SE, Washington, DC 20020

Téléphone : (202)-476-6941

E-mail : lactationsupport@childrensnational.org

Site Internet : <https://childrensnational.org/visit/resources-for-families/family-services/lactation-services>

Georgetown University Hospital Lactation Center

Services : Offre de cours prénataux sur l'allaitement uniquement aux patientes de la clinique, location de matériel d'allaitement/pompes.

Adresse : 3800 Reservoir Rd NW, Washington DC 20007

Téléphone : 202-444-6455

INOVA Fair Oaks Breastfeeding Center

Adresse : 3600 Joseph Siewick Drive, Fairfax, VA 22033

Téléphone : 703-391-3908

Site Internet : www.inova.org/healthcare-services/womens-health/locations/inova-fair-oaks-hospital/childbirth-services/breastfeeding-center.jsp

Lactation Center at INOVA Alexandria Hospital

Adresse : 4320 Seminary Rd, Alexandria, VA 22304

Téléphone : 703-504-3000

Site Internet : <https://www.inova.org/our-services/inova-alexandria-hospital-birthing-center>

Mamatoto Village

Mamatoto Village offre un soutien spécialisé pour une variété de besoins, y compris l'orientation prénatale, les défis courants de l'allaitement, les tissus buccaux restrictifs, la relactation, les soins d'allaitement médicalement complexes, l'introduction des aliments solides, les poussées dentaires, le sevrage, etc. Les services sont fournis au moyen de visites privées ou en petits groupes à domicile, au bureau ou à l'hôpital, ainsi que par téléphone. Nous organisons The Milk Bar, notre groupe de soutien à l'allaitement maternel et des cours d'éducation à l'allaitement maternel dans la population (au bureau). Les services de télésanté ne sont pas disponibles pour le moment.

Site : 4315 Sheriff Rd, NE Washington, DC 20019

Téléphone : 202-248-3434

E-mail : info@mamatotovillage.org ou lactation@mamatotovillage.org

Site Internet : www.mamatotovillage.org

Facebook : <https://www.facebook.com/MamatotoVillage/>

Instagram : <https://www.instagram.com/mamatotovillage/>

LinkedIn : <https://www.linkedin.com/company/mamatoto-village/>

Barème progressif : Non

National Breastfeeding Support Center (NBSC)

Adresse : Howard University Hospital, 2041 Georgia Ave NW, Towers Building Suite 3300, Washington, DC 20060

Téléphone : 202-865-6100

E-mail : GWest@huhosp.org

Site Internet : www.huhealthcare.com/

Services de lactation ambulatoires de Shady Grove/Adventist HealthCare

Réunions hybrides ; en personne toutes les deux semaines, inscriptions sur le site Internet

Services : Téléphone : 240-826-6667

Site Internet : www.shadygrovebaby.com

Groupes de soutien de mère à mère

Breastfeeding USA

La mission de Breastfeeding USA est de fournir GRATUITEMENT des informations et un soutien en matière d'allaitement fondés sur des preuves, et de promouvoir l'allaitement en tant que norme biologique et culturelle. Veuillez contacter votre section locale ou visiter www.breastfeedingusa.org/ pour plus d'informations.

Virginie du Nord : www.facebook.com/breastfeedingusaNOVA/ Montgomery County, Maryland : www.facebook.com/BreastfeedingUsaMontgomeryCountyMDChapter/

La Leche League of DC

Site : Site Internet de recherche en ligne par ville ou code postal pour les groupes de soutien dans votre région

Téléphone : Ligne d'écoute 877-452-5324 ; 877-4-LaLeche

Site Internet : <http://www.llusa.org/>

Mom's Got Milk Club – East of the River Lactation Support Center

Site : 2101 Martin Luther King Jr Ave SE, Washington, DC 20020

Téléphone : 202-476-6941

Mocha Moms

Metro D.C.

Pour plus d'informations sur ce chapitre, veuillez contacter : metrodcmochas@gmail.com.

Vous pouvez également les visiter sur [Facebook](#) et [Instagram](#).

Southern D.C.

Pour plus d'informations sur ce chapitre, veuillez contacter : sdcmochamoms@gmail.com.

Demander plus d'informations

S'il n'y a pas de section dans votre région et que vous souhaitez en savoir plus sur la création d'une section ou entrer en contact avec d'éventuels nouveaux groupes d'intérêt dans votre région, veuillez prendre contact avec :

Directeur régional pour la région Mid-Atlantique (DC, DE, MD, VA et WV)
midatlantic@mochamoms.org

Ressources communautaires

Community of Hope Family Health and Birth Center

Fournit des soins de santé et des soins prénatals (y compris des soins prénatals de groupe), avec la possibilité d'accoucher dans un hôpital ou une maison de naissance ; fournit des services de soins primaires pour les enfants et les adultes, hommes et femmes. Des conseillers en allaitement sont à la disposition de toutes les femmes qui reçoivent des soins pédiatriques à la maison des naissances, et ce jusqu'à un an après l'accouchement.

Téléphone : 202-540-9857

Site Internet : <https://www.communityofhopedc.org/healthcare/family-health-and-birth-center>

DC WIC

Fournit aux familles des aliments sains, une éducation nutritionnelle et un soutien à l'allaitement pour les femmes enceintes et post-partum, les nourrissons et les enfants jusqu'à l'âge de 5 ans, sans frais pour les personnes qui remplissent les conditions requises. DC WIC fournit un soutien à l'allaitement dans toutes les cliniques WIC avec des pairs-conseillers et des spécialistes de l'allaitement. Les parents qui allaitent peuvent recevoir un tire-lait du WIC. Appelez-nous ou visitez notre site Internet pour savoir si vous êtes éligible. DC WIC est un fournisseur d'égalité des chances.

Téléphone : 202-442-9397

Site Internet : <https://www.dcwic.org/>



Healthy Babies Project

Offre une éducation parentale GRATUITE aux clients adolescents et des visites à domicile pour tous les clients inscrits au programme. Fournit un logement d'urgence pour une durée de 90 jours aux personnes âgées de 16 à 21 ans

Site : 4501 Grant Street, NE, Washington, DC 20019

Téléphone : 202-396-2809

Site Internet : www.healthybabiesproject.org

Pacify

Pacify offre un accès illimité et à la demande à une aide à l'allaitement et à l'alimentation des nourrissons 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, le tout par le biais d'une application pour smartphone.

Site Internet : www.pacify.com



Services d'allaitement des établissements de naissance

Les maisons de naissance disposent d'un personnel spécialisé, les « conseillers en lactation », qui offrent des services d'allaitement, généralement à leurs propres patientes qui ont accouché dans cette maison de naissance. Ces services sont dispensés dans la maison de naissance. Une fois la mère rentrée chez elle, elle peut bénéficier d'un soutien téléphonique, et certaines maisons de naissance proposent des services de consultation externe et des cours dans la maison de naissance.

Community of Hope Family Health and Birth Center	202-398-5520
George Washington University Hospital	202-715-4000
MedStar Georgetown University Hospital	202-444-2000
Howard University Hospital	202-865-6100
Sibley Memorial Hospital	202-537-4000
MedStar Washington Hospital Center	202-877-7000

Location de tire-lait et de matériel d'allaitement

Ameda

Téléphone : 1-866-99-AMEDA ; 1-866-992-6332

E-mail : ParentCare@ameda.com

Site Internet : www.ameda.com

Medela, Inc.'s Breastfeeding National Network

Medela LLC

Téléphone : 1-800-435-8316

Site Internet : www.medela.us/breastfeeding

Storkpump

Téléphone : 844-993-3740

FAX : 267-443-6019

E-mail : orders@storkpump.com

Site Internet : storkpump.com

Ressources spéciales et formation

Ressources pour l'éducation à la lactation

Spécialistes de la gestion de l'allaitement ! Formation des professionnels depuis plus de 20 ans. Des cours en ligne et sur place sont disponibles. Formation de consultant en lactation (45 et 90 heures), Formation Hôpital Ami des Bébés (20 heures), Infirmier spécialisé en allaitement (45 heures), Spécialiste de l'allaitement en milieu hospitalier (7 heures) et bien d'autres choses encore.

Téléphone : 443-203-8553

Contact : Angela Love-Zaranka, BA, IBCLC, RLC, FILCA

E-mail : Support@LactationTraining.com

BLESS Initiative

Services de soutien à l'éducation à l'allaitement (BLESS)

Site : Howard University Hospital ([voir NBSC à la page 28 pour plus de détails](#))

Téléphone : 202-865-6100

National Women's Health Information

Téléphone : 1-800-994-9662 ; 202-690-7650

Site Internet : www.womenshealth.gov/breastfeeding



Women, Infants, and Children (WIC)

Beautiful Beginnings Club

Le Beautiful Beginnings Club apporte son soutien aux mères pour qu'elles puissent donner à leur bébé un bon départ dans la vie grâce au lait maternel. Beautiful Beginnings donne aux mères qui allaitent, aux femmes enceintes et aux membres de leur famille l'occasion de rencontrer d'autres femmes enceintes et de nouvelles mères et de discuter avec elles. Elles échangent des idées et en apprennent davantage sur l'allaitement les unes des autres et des conseillers en allaitement. Le club propose des programmes et des activités spéciales pour permettre aux mères de se détendre, de s'amuser et de s'informer auprès d'experts. Les mères reçoivent des cadeaux et des récompenses spéciales pour leurs succès en matière d'allaitement.

Demandez à votre nutritionniste WIC un formulaire pour rejoindre le Beautiful Beginnings Club ou venez à la prochaine réunion. Il n'est pas nécessaire d'être membre pour y assister. Les réunions ont lieu tous les mois dans toutes les cliniques, et le personnel du WIC peut vous fournir le calendrier des réunions.

Appelez votre clinique locale ou l'agence nationale WIC pour plus d'informations au 202-442-9397.



Mères, lorsque vous choisissez Ce que vous donnez à manger à votre bébé,

Tenez compte de ce qui suit :

- Le lait maternisé est un substitut de qualité inférieure au lait maternel.
- **Contrairement au lait maternel** - le lait maternisé ne peut pas contribuer à protéger votre bébé contre les rhumes, les infections de l'oreille, la diarrhée et la pneumonie.
- **Contrairement au lait maternel** - le lait maternisé ne peut pas contribuer à protéger votre bébé contre le diabète de type 1, le diabète de type 2 et la leucémie infantile.
- **Contrairement à l'allaitement** - le lait maternisé ne peut pas contribuer à protéger votre bébé contre le syndrome de la mort subite du nourrisson (MSN).
- **Contrairement au lait maternel, le lait maternisé ne** contient pas tout éléments nécessaires au bon fonctionnement du cerveau. Les enfants nourris au sein ont un QI plus élevé que les enfants nourris au lait maternisé.
- **L'allaitement aide à perdre du poids** - vous pouvez brûler 1 000 calories par jour si vous allaitez exclusivement votre bébé.
- **L'allaitement contribue à vous protéger contre** le diabète de type 2, le cancer de l'ovaire et le cancer du sein.
- Le coût du lait maternisé est d'environ **1 300 \$ par an**. Si vous obtenez du lait maternisé auprès de WIC, n'oubliez pas qu'il s'agit d'un complément. Il sera épuisé avant la fin du mois. Le WIC fournit davantage d'aliments aux mères qui allaitent.

Le lait maternisé tente d'imiter le lait maternel. **Le lait maternel est le meilleur lait pour votre bébé.** Toute autre solution n'est pas la meilleure pour votre bébé. C'est votre choix. Veuillez choisir judicieusement.

Si vous prenez des drogues illicites, vous ne devez pas allaiter. Les mères qui fument (tabac ou marijuana) ou boivent de l'alcool doivent essayer de ne pas le faire pendant l'allaitement.

Les mères séropositives qui prennent des médicaments pour contrôler leur charge virale doivent consulter leur médecin pour savoir si elles peuvent allaiter.

Michal A. Young M.D. , FAAP, FABM
Professeur associé affilié
Département de pédiatrie et de santé infantile
Collège de médecine de l'université Howard
Révisé le 19/08/2025



Appel à tous les pères !

Saviez-vous que le lait maternel...

- Protège votre bébé contre les infections de l'oreille, les rhumes, la diarrhée, l'asthme, la mort subite du nourrisson (MSN) et d'autres maladies infantiles ?
- Contient tous les nutriments dont votre bébé a besoin pour être en bonne santé et grandir en vigoureuseusement ?
- Est l'aliment idéal pour développer pleinement le cerveau de votre bébé ?

Et que l'allaitement peut...

- Il vous permet d'économiser 1 300 \$ par an parce qu'il est GRATUIT ?
- Donner à votre bébé un bon départ dans la vie et le rendre plus intelligent ?
- Vous permettre de vous reposer au lieu de préparer les biberons au milieu de la nuit ?
- Offrir des avantages pour la santé de la mère également ?

Alors, que pouvez-vous faire ?

- Soutenez la décision de votre compagne d'allaiter. Votre support peut faire une différence !
- Changez les couches, faites-lui faire son rot, câlinez-le et tenez-le contre vous pour l'apaiser.
- Emmenez bébé avec vous pendant que maman se repose, faites des courses ou participez aux tâches ménagères.
- Profitez de l'amour que crée l'allaitement.

Parlez à d'autres hommes des questions d'allaitement en visitant les [Programmes pour les pères](#)

Ressources pour la paternité du DCHS

Le programme Healthy Start Fatherhood (HSFP) du district de Columbia DC Healthy Start s'engage à donner aux hommes les outils et le soutien dont ils ont besoin pour devenir les pères qu'ils s'efforcent vraiment d'être, et que leurs enfants ont besoin qu'ils soient.

Ateliers sur la paternité dans le cadre du programme DC Healthy Start
24/7 Dad est un programme complet sur la paternité qui propose des outils, des stratégies et des exercices innovants pour les pères de toutes races, religions, cultures et origines. Élaboré par l'Institut national de la paternité, il se concentre sur les caractéristiques dont les hommes ont besoin pour être de bons pères, 24 heures sur 24, 7 jours sur 7. 24/7 Dad® se concentre sur les caractéristiques clés de la paternité, telles que la masculinité, la discipline, les rôles et les responsabilités du père, qui aident les hommes à évaluer leur style de vie et leurs compétences parentales.

Pour plus d'information :

<https://dchealth.dc.gov/service/dc-healthy-start>

Partenariats et collaborations DC Healthy Start

1. East River Family Strengthening Collaborative

Personne à contacter : Terrance Davis

Téléphone : 202-397-7300 | Mobile : 202-870-0779

E-mail : Tdavis@erfsc.org

Ressources fournies : Services d'intervention en cas de crise et de gestion de cas, y compris formation à la parentalité et soutien à la paternité.

2. Commission on Fathers, Men & Boys

Personne à contacter : Caleb Camara

Téléphone : 202-727-2643 | Mobile : 202-676-6199

E-mail : caleb.camara@dc.gov

Ressources fournies : Aborder les disparités qui affectent les hommes de couleur dans le district, notamment en matière d'éducation, d'opportunités économiques, de santé et de bien-être.

3. Fathers to The Front LLC

Téléphone : Principal : 202-297-3357

E-mail : fatherstothefront@gmail.com

Ressources fournies : Fathers To The Front LLC aide les pères à s'orienter dans le système des tribunaux de la famille. Nous organisons des cours d'éducation parentale, facilitons la réconciliation familiale, proposons des services de médiation et d'emploi, mettons nos clients en relation avec des avocats, des enquêteurs privés et d'autres prestataires de services afin de préparer les pères à demander la garde conjointe de leurs enfants. Emossum ut as di



Quel est le rapport avec l'assurance maladie ?

Il est très important d'avoir une assurance maladie si vous êtes enceinte ou si vous venez d'avoir un bébé.

Si vous n'avez pas d'assurance maladie, le gouvernement du district de Columbia dispose de différents programmes pour vous fournir des soins de santé. La plupart des femmes enceintes ou des nouvelles mamans du district de Columbia peuvent bénéficier d'un programme d'assurance maladie. Il existe également un programme pour les résidents sans papiers du district de Columbia.

Appelez le 800-620-7802 pour savoir comment vous pouvez obtenir une assurance maladie pour vous et votre bébé. Ils vous renseigneront sur les options disponibles dans le district de Columbia : Plans de santé gérés par Alliance et Medicaid (Wellpoint DC, AmeriHealth Caritas DC, MedStar Family Choice et Health Services for Children with Special Needs). L'Affordable Care Act (ACA) exige que les compagnies d'assurance couvrent le soutien et les conseils en matière d'allaitement par un prestataire qualifié pendant la grossesse et/ou la période postnatale sans partage des coûts (c'est-à-dire sans participation aux frais).

Toutefois, la couverture peut varier d'un régime à l'autre. Les plans DC Healthy Families couvrent les services d'allaitement depuis avril 2014 jusqu'à 60 jours après l'accouchement.

Les services qui peuvent être couverts par l'assurance incluent :

1. La consultation, l'éducation et le soutien en matière d'allaitement fournis par un médecin, un infirmier praticien, un infirmier sage-femme ou un conseiller en lactation certifié.

Voici quelques conseils :

- Renseignez-vous sur les services d'allaitement couverts par votre plan de santé avant d'en choisir un.
- Appelez les services aux membres de votre régime de santé pour savoir ce qu'ils prennent en charge.
- Demandez à votre médecin s'il dispose d'un spécialiste de l'allaitement dans son cabinet. Si ce n'est pas le cas, vous pouvez demander une recommandation.
- Si vous avez besoin d'aide, appelez les ressources mentionnées dans ce guide.

2. Les régimes de santé peuvent prendre en charge le coût d'un tire-lait.

Les tire-laits sont très importants lorsque vous devez vous éloigner de votre bébé pour retourner au travail ou à l'école. Toutefois, certains régimes de santé ne prennent pas en charge les tire-laits à ces fins.

La DC Breastfeeding Coalition s'efforce d'encourager les régimes d'assurance maladie du district de Columbia à prendre en charge les tire-laits. En attendant, voici quelques conseils.

Posez des questions :

- Appelez les services aux membres et demandez quelles sont les règles pour l'obtention d'un tire-lait.
- Demandez à votre médecin de vous prescrire un tire-lait.
- Depuis le 1er août 2012, la loi sur les soins abordables (Affordable Care Act) exige que les régimes d'assurance maladie privés ne bénéficiant pas de droits acquis couvrent les frais de location de matériel d'allaitement sans participation aux coûts (c'est-à-dire sans ticket modérateur).

Les régimes de santé peuvent prendre en charge le coût d'un tire-lait si :

- La mère ou le bébé a un besoin médical.
- Le bébé n'est nourri qu'au lait maternel
- Le bébé reste à l'hôpital après la sortie de la mère

Si vous avez une assurance privée, il se peut que vous ayez des formalités à accomplir :

- Il se peut que vous deviez déposer une demande d'indemnisation auprès de votre compagnie d'assurance pour récupérer l'argent que vous avez payé.
- Conservez le reçu de votre tire-lait. Certains régimes de santé peuvent vous rembourser tout ou partie de ces frais.

Depuis le 1er avril 2014, le programme Medicaid du district couvre les tire-laits et les fournitures de lactation pour les mères de nourrissons âgés de 0 à 11 mois en tant qu'« équipement médical durable » lorsqu'ils sont considérés comme nécessaires d'un point de vue médical. Des tire-laits électriques individuels peuvent être fournis lorsque les mères qui ont besoin de maintenir l'allaitement sont régulièrement séparées de leur enfant, par exemple lorsqu'elles travaillent.

En outre, les clientes WIC qui allaitent exclusivement et qui retournent au travail ou à l'école, ou qui ont des besoins médicaux, peuvent recevoir des tire-laits électriques gratuits par l'intermédiaire de WIC.

Choisir un tire-lait

Il existe de nombreux types de tire-lait. Pour obtenir les meilleurs résultats, consultez un spécialiste de l'allaitement qui vous aidera à choisir la pompe la mieux adaptée à vos besoins.

Avant de choisir un tire-lait, n'oubliez pas :

- Normalement, un tire-lait n'est pas nécessaire pour produire suffisamment de lait pour votre bébé.
- Nourrir son bébé au sein est généralement le moyen le plus simple et le plus efficace de produire suffisamment de lait.
- S'ils ne sont pas utilisés correctement, les tire-laits peuvent diminuer la production de lait.
- N'utilisez pas de tire-lait ayant été utilisé par d'autres personnes, car ils peuvent être à l'origine d'infections ou comporter des pièces cassées ou manquantes.
- Lisez les instructions du fabricant pour savoir comment utiliser et entretenir votre tire-lait.
- Si vous ressentez des douleurs mammaires, des saignements ou d'autres symptômes inhabituels lors de l'utilisation d'un tire-lait, ARRÊTEZ de l'utiliser et parlez-en à une spécialiste de l'allaitement travaillant avec un professionnel de la santé si nécessaire.

Les différents types de tire-lait et leur utilisation

Tirage manuel

Le meilleur tire-lait peut être celui qui est attaché à votre bras ! Extraire le lait maternel en utilisant uniquement la main peut être efficace, facile et utile en cas d'urgence. Certaines mères préfèrent en fait le tirage manuel. Pour savoir comment tirer à la main, voir le lien vidéo : [Tirer le premier lait - Série Petits Bébés](#)

- Lorsque la mère et le bébé ne peuvent pas être ensemble pendant de courtes périodes de temps
- En cas d'urgence médicale, si d'autres types de tire-lait ne sont pas disponibles

Tire-laits manuels/à main

- Pour soulager les seins trop pleins pour que le bébé puisse prendre le sein et téter
- Pour allonger les mamelons plats ou inversés afin que le bébé puisse prendre le sein
- Lorsque la mère et le bébé ne peuvent pas être ensemble pendant de courtes périodes de temps

Tire-laits électriques à usage personnel

- La mère est éloignée de son bébé pendant 4 heures ou plus par jour en raison du travail ou de l'école
- La mère et le bébé ont des difficultés à s'alimenter et sont suivis par un spécialiste de la lactation
- La mère doit augmenter sa production de lait
- La mère a besoin de reconstituer sa production de lait après une baisse

Tire-laits de qualité hospitalière

- Les mères qui vivent des séparations à long terme en raison de la prématurité, de l'hospitalisation ou pour d'autres raisons
- Problèmes d'allaitement graves ou besoins médicaux nécessitant l'aide d'un spécialiste de la lactation travaillant avec un professionnel de la santé

Ressources additionnelles :

Morton, Jane. « Hand Expression of Breastmilk. » Hand Expressing Milk | Newborn Nursery | Stanford Medicine, Stanford University Hospital | [Stanford Medicine - Hand Expression of Breastmilk](#).



Calendrier pour le retour à l'école/au travail

Trouvez une baby-sitter ou une crèche qui soutient les mères qui allaitent (dans certaines régions, il peut y avoir une longue liste d'attente pour la garde d'enfants, alors commencez tôt, même avant la naissance du bébé)

10 à 14 jours avant :

- Commencez à lui donner le biberon (le bébé le prendra mieux s'il contient du lait maternel et si quelqu'un d'autre que sa mère lui donne le biberon). Si la mère retourne à l'école ou au travail avant que le bébé n'ait atteint l'âge de 6 mois, il faut commencer à donner le biberon entre 4 et 6 semaines afin d'éviter le refus du biberon.
- Si la maman doit tirer, commencez à utiliser le tire-lait ; essayez-le avant la tétée du matin ou chaque fois que le bébé ne prend qu'un côté. Voir « Conseils pour un tirage réussi » ([page 45](#)) pour plus d'informations.
- Demandez à votre employeur s'il existe un endroit privé pour pomper pendant le travail. Prévoyez de tirer toutes les 3-4 heures.
- Pensez à des vêtements pour l'école ou le travail qui facilitent le tirage, comme des hauts amples.

7 à 10 jours avant :

- Laissez le bébé à la personne qui le garde pendant une courte période qui comprend au moins une période d'alimentation.
- Si vous n'avez pas l'intention de tirer à l'école ou au travail, commencez à abandonner une tétée tous les trois jours pour que votre corps puisse s'adapter. Ne laissez tomber que les tétées qui ont lieu pendant les heures d'école ou de travail.

La veille :

- Préparez le sac à langer, le déjeuner, un en-cas sain pour vous, votre tire-lait et le matériel de stockage du lait.
- Planifiez le dîner du lendemain soir et décidez avec votre partenaire qui cuisinera.

Le premier matin :

- Prévoyez 30 à 60 minutes supplémentaires pour vous habiller, allaiter votre bébé et faire vos valises pour deux personnes.

Chaque matin :

- Prévoyez suffisamment de temps pour allaiter votre bébé avant votre départ.
- Commencez le dîner ou le faire décongeler dans le réfrigérateur.

Lorsque vous rentrez à la maison :

- Asseyez-vous et détendez-vous avec votre bébé !

Adapté avec la permission du n° 5 de la série Babies First de The Learning Curve of Weingart Design 1997 par Michal Young, MD, FAAP 9/1997, révisé



Conseils pour un tirage réussi

- Tirez à peu près à la même heure chaque jour.
- Si vous êtes loin de votre bébé, tirez à l'heure à laquelle votre bébé se nourrit habituellement.
- Un environnement détendu, des compresses chaudes et un massage doux des seins amélioreront la montée de lait. Regarder une photo de votre bébé peut vous aider !
- Lorsque vous tirez un sein à la fois, déplacez le tire-lait d'un sein à l'autre plusieurs fois pendant la séance de pompage pour augmenter la quantité de lait que vous obtenez.
- N'abandonnez pas si vous n'obtenez pas beaucoup de lait lors des premières tentatives. Si vous continuez à tirer régulièrement, vous obtiendrez généralement une production de lait suffisante au bout d'une à deux semaines.
- Conservez la quantité de lait que votre bébé prend habituellement en une seule tétée afin d'éviter le gaspillage.
- Le lait peut être conservé dans des biberons en verre ou en plastique dur. Étiquetez le flacon en indiquant la date, l'heure du prélèvement et toute prise inhabituelle d'aliments ou de médicaments. Ne pas stocker dans des produits contenant du polyéthylène.
- Le lait doit être placé dans la partie la plus froide du réfrigérateur ou du congélateur (à l'arrière/loin de la porte) lorsqu'il est stocké. Le tableau de la page suivante indique la durée de conservation du lait. Le lait maternel se sépare souvent au repos ; il suffit de l'agiter doucement pour le remélanger.
- Réchauffez le lait maternel en plaçant le biberon dans un bol d'eau chaude. Ne PAS chauffer dans de l'eau bouillante ou au micro-ondes ; cela peut brûler votre bébé et réduire les bienfaits du lait maternel pour la santé.
- Il se peut que votre bébé ne veuille pas prendre de lait au biberon. L'utilisation d'une tétine à débit lent de la taille d'un nouveau-né et le fait que quelqu'un d'autre s'occupe de la tétée peuvent faciliter les choses. Selon l'âge du bébé, il peut être plus acceptable de le nourrir à la tasse ou à la cuillère. SOYEZ PATIENT ! Si vous avez besoin d'aide, veuillez appeler l'une des personnes dont le nom figure dans la section Ressources.

Conservation et manipulation du lait maternel

Pour un bébé en bonne santé et né à terme

Emplacement ou température	De stockage (°F)	Durée optimale de stockage	Commentaires
Température Ambiante	60 - 85	4 heures	• 6-8 heures acceptables dans des conditions très propres • À mettre de préférence au frais ou au réfrigérateur dès que possible • prévoir l'utilisation d'une
Glacière avec packs de glace	59	12 heures	• Peu de preuves disponibles
Réfrigérateurs	-39,2	4 jours	• 5-8 jours acceptable dans des conditions très très propres
Congélateur	<24,8	6 mois	• 12 mois acceptables • Conserver à l'arrière du congélateur pour éviter un réchauffement intermittent dû à l'ouverture de la porte du congélateur • Ne pas s'approcher des parois des congélateurs à dégivrage automatique • Le récipient doit être bien fermé pour éviter toute contamination

Tableau 1. Informations adaptées de l'ABM Clinical Protocol n° 8 : Human Milk Storage Information for Home Use for Full-Term Infants, révisé en 2017

- Ne jamais ajouter du lait fraîchement tiré/chaud à du lait qui a déjà été refroidi ou congelé. Attendez qu'il soit refroidi pour le mélanger à d'autres laits refroidis.
- Si votre enfant préfère le lait chaud ou à température corporelle, il est préférable de le faire pendant 20 minutes dans de l'eau tiède.
- Ne laissez pas le lait congelé qui a été décongelé pendant 24 heures à la température ambiante pendant plus de 2 heures.
- Aucune recommandation ne peut être faite sur la recongélation du lait décongelé à l'heure actuelle, il est donc préférable de l'éviter.

Décongélation du lait maternel congelé

En général, il est préférable d'utiliser d'abord le lait congelé le plus ancien, sauf avis contraire de votre médecin/professionnel de l'allaitement.

Il existe trois façons de décongeler du lait congelé :

- Placer le sac ou la bouteille de lait au réfrigérateur jusqu'à ce que le lait devienne liquide (Remarque : cette méthode permet de perdre moins de matières grasses au cours du processus de décongélation).
- Placer le sac ou la bouteille de conservation du lait sous l'eau froide du robinet.
- Placer le sac/bouteille de conservation du lait dans un récipient d'eau chaude.

La séparation des composants du lait est normale pendant la décongélation. Une fois que le lait est entièrement décongelé, agiter doucement le récipient pour le mélanger.

NE PAS SECOUER.

*****NE JAMAIS PASSER LE LAIT HUMAIN AU MICRO-ONDES*****



Photographie reproduite avec l'aimable autorisation de Jessica Nash

Comment garder votre kit de tire-lait propre

Il est essentiel de garder votre tire-lait et ses pièces propres, car les germes peuvent se développer rapidement dans le lait maternel ou les résidus de lait maternel. Le respect de ces mesures peut aider à prévenir la contamination et à protéger votre bébé contre les infections. Si votre bébé est né prématurément ou s'il a d'autres problèmes de santé, le prestataire de soins de santé de votre bébé peut avoir d'autres recommandations pour tirer le lait maternel en toute sécurité.

Avant chaque utilisation

- Lavez-vous les mains à l'eau et au savon.
- Inspectez et assemblez le kit de tire-lait propre. Si votre tuyauterie est moisie, jetez-la et remplacez-la immédiatement.
- Nettoyez les cadrans du tire-lait, l'interrupteur et le comptoir avec des lingettes désinfectantes, surtout si vous utilisez un tire-lait commun.

Après chaque utilisation

- Conservez le lait en toute sécurité. Bouchez la bouteille de collecte du lait ou fermez le sac de collecte du lait, indiquez la date et l'heure sur l'étiquette et placez immédiatement le flacon dans un réfrigérateur, un congélateur ou un sac isotherme avec des blocs réfrigérants.
- Nettoyez la zone de tirage, en particulier si vous utilisez un tire-lait commun. Nettoyez les cadrans, l'interrupteur et le comptoir avec des lingettes désinfectantes.
- Démontez la tubulure du tire-lait et séparez toutes les parties qui entrent en contact avec le lait maternel.
- Rincez les pièces du tire-lait qui sont entrées en contact avec le lait maternel en les tenant sous l'eau courante pour éliminer les restes de lait. Ne placez pas les pièces dans l'évier pour les rincer.
- Nettoyez les pièces du tire-lait qui sont entrées en contact avec le lait maternel dès que possible après le tirage. Vous pouvez nettoyer les pièces de votre tire-lait dans un lave-vaisselle ou à la main dans un lavabo utilisé uniquement pour le nettoyage du kit de tire-lait et des articles d'alimentation pour nourrissons. Suivez les étapes de nettoyage indiquées à la page suivante.

Nettoyage manuel du kit de tire-lait

- Placez les pièces du tire-lait dans un lavabo propre utilisé uniquement pour les articles d'alimentation pour nourrissons.
- Ne placez pas les pièces du tire-lait directement dans l'évier !
- Ajoutez du savon et de l'eau chaude dans le bassin.
- Frottez les articles à l'aide d'une brosse propre utilisée uniquement pour les articles d'alimentation pour nourrissons.
- Rincez les articles en les tenant sous l'eau courante ou en les immergeant dans de l'eau douce dans un bassin séparé.
- Séchez complètement à l'air libre. Placez les pièces du tire-lait, le bassin de lavage et le goupillon sur un torchon ou un essuie-tout propre et inutilisé, dans un endroit protégé de la saleté et de la poussière. N'utilisez pas de torchon pour frotter ou tapoter les objets pour les sécher !
- Nettoyez le bassin de lavage et le goupillon. Rincez-les bien et laissez-les sécher à l'air libre après chaque utilisation. Lavez-les à la main ou au lave-vaisselle au moins tous les deux jours.

Nettoyage du kit de tire-lait au lave-vaisselle (optionnel)

- Nettoyez les pièces du tire-lait au lave-vaisselle si elles sont compatibles avec ce type d'appareil. Veillez à placer les petits objets dans un panier à couvercle fermé ou dans un sac à linge en filet.
- Ajoutez du savon et, si possible, faites fonctionner le lave-vaisselle avec de l'eau chaude et un cycle de séchage à chaud (ou un réglage d'assainissement).
- Retirez du lave-vaisselle avec des mains propres. Si les articles ne sont pas complètement secs, placez-les sur un torchon ou un essuie-tout propre et inutilisé pour qu'ils sèchent complètement à l'air avant de les ranger. N'utilisez pas de torchon pour frotter ou tapoter les objets pour les sécher.

Après le nettoyage

Pour une protection accrue, désinfectez

- Pour une meilleure élimination des germes, désinfectez les pièces du tire-lait, le bassin de lavage et le goupillon au moins une fois par jour après les avoir nettoyés. Les articles peuvent être désinfectés à la vapeur, à l'eau bouillante ou dans un lave-vaisselle doté d'une fonction de désinfection. La désinfection est particulièrement importante si votre bébé a moins de 3 mois, s'il est né prématurément ou si son système immunitaire est affaibli en raison d'une maladie ou d'un traitement médical.

Stockage

- Conservez les articles secs en toute sécurité jusqu'à ce que vous en ayez besoin. Assurez-vous que les pièces propres du tire-lait, les goupillons et les bassins de lavage ont séché à l'air libre avant de les ranger. Les articles doivent être complètement secs pour éviter la prolifération des germes et des moisissures. Conservez les articles secs dans un endroit propre et protégé.

Pour des instructions détaillées, consultez le site [CDC - Hygiène de l'alimentation du nourrisson](https://www.cdc.gov/breastfeeding/hygiene/index.html)



Devenir un employeur favorable à l'allaitement maternel

Les employeurs qui renforcent le soutien qu'ils apportent aux mères qui allaitent ont constaté que l'entreprise et la famille en tiraient des avantages, y compris :

- Réduction de la rotation du personnel et augmentation de la rétention des travailleurs qualifiés après la naissance de leur enfant
- Réduction du temps de congé pour les parents d'enfants nourris au sein, qui sont plus résistants aux maladies
- Des coûts de santé moins élevés et moins importants associés à des nourrissons allaités en meilleure santé
- Augmentation de la productivité, de la satisfaction et du moral des employés
- Renforcement de la loyauté des employés
- Incitations supplémentaires à l'embauche pour les femmes
- Amélioration de l'image positive au sein de la communauté

Trois conditions essentielles doivent être remplies pour que les employées puissent combiner avec succès le travail et l'allaitement :

Horaire : Des pauses suffisantes pour tirer, ou des horaires de travail flexibles.

Espace : Fournissez un espace propre, confortable et privé pour l'expression du lait maternel. L'accès à un évier pour le lavage des mains et des tire-laits est nécessaire. La salle de bain n'est pas une option acceptable ! Des services de garde d'enfants à proximité ou sur place faciliteraient l'allaitement des employées pendant leur pause ou leur déjeuner.

Support : Élaborez des politiques favorables aux mères sur le lieu de travail ; améliorez les attitudes à l'égard de l'allaitement en éduquant les travailleurs et la direction sur les avantages de l'allaitement. Sondez vos employés pour déterminer s'il est nécessaire de mettre en place un endroit où tirer sur votre site de travail.

Pour devenir un employeur favorable à l'allaitement, voir : [OWH - Business Case for Breastfeeding](#)



(Lieu de travail favorable à l'allaitement)

Lauréats des prix du lieu de travail

Les Breastfeeding Coalitions du district de Columbia et du Maryland ont uni leurs efforts pour reconnaître les lieux de travail du district, du Maryland et de la Virginie du Nord qui s'engagent à promouvoir et à protéger le droit de leurs employés à fournir du lait humain à leur nourrisson aussi longtemps qu'elles le souhaitent. Les prix du lieu de travail ont été créés en 2010 grâce au soutien financier d'une subvention de l'administration des ressources et des services de santé (Health Resources and Services Administration) intitulée « Business Case for Breastfeeding. » Les entreprises suivantes ont été récompensées jusqu'à présent :

Grandes entreprises (plus de 500 employés)

Or

- Adventist Healthcare (2019)
- AOL (2011)
- AstraZeneca (2019)
- Baltimore City Health Department (2014)
- Carroll Hospital Center (2018)
- Catholic Relief Services (2017)
- Children's Health Center-Northwest Clinics (2017)
- Children's National Medical Center (2011)
- Consumer Financial Protection Bureau (2016)
- DC Health (2019)
- Defense Information Systems Agency Wellness Center (2017)
- Defense Intelligence Agency (2013)
- Dept. of State - Educational & Cultural Affairs/International Informational Programs (2014)
- Educare DC (2016)
- Environmental Protection Agency, Headquarters (2019)
- Fairfax County Government (2010)
- Georgetown University Hospital (2010)
- George Washington University (2013)
- Greater Baltimore Medical Center (2011)
- Holy Cross Hospital (2012)
- Howard Community College (2018)
- Howard County General Hospital (2015)
- Howard University Hospital (2015)
- Johns Hopkins Bayview Medical Center (2014)
- Johns Hopkins East Baltimore Medical Campus (2010)



- Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic States (2011)
- John Hopkins Lactation Support Program (2019)
- Marriott International (2016)
- MedStar St. Mary's Hospital (2013)
- MedStar Washington Hospital Center (2012)
- NASA Goddard Space Flight Center (2012)
- National Institutes of Health (2011)
- National Public Radio (2013)
- National Security Agency (2012)
- Prince George's Hospital Center (2015)
- Queen Anne's County Department of Health (2016)
- Shady Grove Adventist Hospital (2012)
- Sinai Hospital (2018)
- Sodexo (2012)
- U.S. Census Bureau (2013)
- U.S. Department of Agriculture (2012)
- U.S. Food and Drug Administration (2014) (2017)
- U.S. Office of Personnel Management (2010)
- U.S. Department of Transportation (2016)
- USAID (2016)
- Union Hospital of Cecil County (2014)
- University of Maryland Baltimore (2010) (2017)
- University of Maryland Baltimore County (2016)
- Upper Chesapeake Medical Center (2013)
- University of Maryland Medical Center (2019)
- Virginia Hospital Center (2015)
- Walter Reed National Military Medical Center (2012)

Argent

- Accenture (2019)
- Anne Arundel County Health Department (2010)
- Anne Arundel County Medical Center (2010)
- AstraZeneca (2018)
- Baltimore City Health Department (2011)
- Charles County Government (2019)
- Children's National Medical Center (2010)
- D.C. Department of Health (2012)
- George Washington University (2012)
- Hyatt Regency Chesapeake Bay Resort (2016)
- Kaiser Permanente of the Mid-Atlantic States (2010)
- Mary's Center (2019)
- Metropolitan Police Academy (2024)
- Nestle USA (2019)
- Northwest Hospital (2011)
- Perkins Eastman (2019)
- Save the Children (2019)
- Towson University (2017)
- Towson University Department of Occupational Therapy (2018)
- US Environmental Protection Agency (2018)
- US Naval Research Laboratory (2018)
- Washington Adventist Hospital (2011)



Bronze

- Calvert Cliffs Nuclear Power Plant (2014)

Moyennes entreprises (50-500 employés)

Or

- American College of Obstetricians & Gynecologists (2014)
- BCS, Inc. (2013)
- Children's Health Center of Anacostia (2016)
- Choptank Transport (2016)
- Community Clinic, Inc. (2011)
- Continental Realty Corporation (2019)
- Fahrney-Keedy Senior Living Community (2013)
- Frederick County Bank (2016)
- Girl Scout Council, Nation's Council (2017)
- Holy Cross Hospital Germantown (2015)
- Howard County Health Department (2010)
- James G Davis Construction (2017)
- Latham & Watkins LLP (2018)
- Naval Health Clinic Patuxent River (2013)
- National Restaurant Association (2018)
- Network for Good (2013)
- PANDORA Jewellery (2016)
- Pompeian (2024)
- Proteus Technologies (2016)
- United Medical Center (2015)
- United Therapeutics (2014)
- University of Maryland Pediatrics (2018)
- University of Maryland School of Medicine Department of Anesthesiology (2017)

Argent

- American Society of Health-System Pharmacists (2013)
- Avalon Consulting Group (2019)
- Bryn Mawr School (2018)
- Bolton Partners Inc. (2017)
- Cecil County Health Department (2025)
- Central Special School (2012)
- Children's Choice Pediatric Dentistry and Orthodontics (2023)
- Chizuk Amuno Congregation and Schools (2017)
- DC Homeland Security Emergency Management Agency (2025)
- Edmund Burke School (2017)
- Frederick County Department of Social Services (2016)
- Garrett County Health Department (2017)
- Homewood Early Learning Center (2023)
- Housing Opportunities Commission of Montgomery County (2014)
- International Youth Foundation (2019)
- John Snow, Inc. (2019)

- Maryland Pediatric Group (2019)
- Pikesville High School (2018)
- Pompeian Inc. (2019)
- Ritchie Park Elementary School (2019)
- SECU of Maryland (2019)
- Segue Technologies (2018)
- St Mary's County Department of Social Services (2019)
- Third Way (2019)
- Visit Baltimore (2017)

Bronze

- Progressions Salon Spa Store (2014)
- Maryland Public Television (2012)
- Space Telescope Science Institute (2012)
- Tri-County Council (2019)

Petites entreprises (jusqu'à 50 employés)

Or

- 3 Sigma Software (2015)
- Alliance for the Chesapeake Bay (2018)
- Association of Maternal & Child Health Program (2017)
- Baby and Me (2021)
- Baltimore Healthy Start (2018)
- Chesapeake Pediatrics (2018)
- Child First Authority (2019)
- Children First Pediatrics (2016)
- Childrens National at Shepherd Park (2024)
- Deep Creek Seafood (2018)
- Estrellitas Montessori School (2021)
- Evolution Oral Surgery (2016)
- Healthy Home Pediatrics DC (2023)
- iHire, LLC (2016)
- KAI Research, Inc. (2017)
- Kaiser Permanente (2018)
- Lactation Room LLC (2023)
- Lactation Room, North Bethesda (2024)
- MD Dept. of Health and Mental Hygiene (2015)
- Maryland WIC Training Center (2015)
- Metropolitan AME Church (2019)
- Metropolitan Breastfeeding (2018)
- Milky Moms (2021)
- Mosaic Power (2014)
- Open Works (2019)
- The Parent Connection (2024)

- Soft and Cozy Baby (2013)
- Strong Ties (2021)
- Sumit Bhutani, MD. LLC (2017)
- The Literacy Lab (2017)
- Temple Isaiah (2018)
- Trustify (2017)
- Venable (2018)
- Viva Center (2018)

Argent

- AFI Silver Theatre (2012)
- Association of Schools and Programs of Public Health (2017)
- Baltimore County Public Library : Woodlawn Branch (2019)
- Bush Advanced Veterinary Imaging (2016)
- Commerce Title Company (2019)
- Cornrows & Company (2014)
- Dream Dental (2018)
- Institute for Market Transformation (2018)
- Kivvit (2017)
- Strathmore (2012)
- Ultimate Image Spa (2015)

Bronze

- Strong Ties Rockville (2023)

Mentions spéciales

Pour les efforts continus des entreprises de niveau « or » en vue d'offrir un environnement de travail exceptionnellement favorable aux familles qui allaitent

- Anne Arundel County Public Schools (2019)
- Baltimore City Health Department (2014)
- Shady Grove Adventist Hospital (2013)
- UMMC Medical ICU and Emergency Department (2019)
- University of Maryland Baltimore (2013)
- U.S. Department of Agriculture (2013)
- Walter Reed National Military Medical Center (2013)



Breastfeeding Friendly Childcare Provider

(Fournisseur de soins de santé favorable à l'allaitement)

Prix pour les prestataires de services de garde d'enfants

Or

- Educare DC (2021)
- Homewood Early Learning Center (2023)
- Busy Bees Childcare (2023)
- Frederick Douglass Early Learning Center (2023)



Prix pour les prestataires de services de garde d'enfants

Argent

- First Baptist Church of Glenarden (2024)



Breastfeeding-Friendly Healthcare Provider

(Prestataire de services de garde d'enfants favorable à l'allaitement)

Lauréats des prix décernés aux prestataires de soins de santé

Grands prestataires de soins de santé (30+ employés)

Or

- Annapolis Pediatrics (2016)
- Children's Health Center -Northwest Clinics (2017)
- Children's Health Center at Children's National (2014)
- Community of Hope Family Health and Birth Center (2014)
- Johns Hopkins Bayview Medical Center Ob/Gyn (2017)

Prestataires de soins de santé de taille moyenne (15-30 employés)

Or

- Children's National Anacostia (2016)
- Greenspring Pediatrics Associates (2014)
- Midwives of MedStar (2014)
- Mt. Airy Children's Dental Associates (2017)

Petits prestataires de soins de santé (jusqu'à 15 employés)

Or

- Children First Pediatrics (2016)
- Evolution Oral Surgery (2016)
- Hirsch Pediatrics (2016)
- Johns Hopkins Bayview Medical Center OB/GYN (2017)
- Lactation Room, Mt. Airy (2024)
- Lactation Room, North Bethesda (2024)
- Laura Lieberman, MD, PA et Melissa Levine, MD (2017)
- The Village (2025)
- Milk + Honey Lactation & Infant Feeding (2025)
- The Rumina Center (2025)

Petits prestataires de soins de santé (jusqu'à 15 employés)

Argent

- Trucentered Chiropractic Care (2024)
- Nourish & Align (2025)

Hôpitaux et maisons de naissance Amis des Bébé

L'Initiative Hôpitaux Baby-Friendly® (« Amis des bébé ») est un programme international parrainé par l'Organisation mondiale de la santé et le Fonds des Nations unies pour l'enfance, qui certifie les hôpitaux et les maisons de naissance qui offrent un soutien optimal à l'allaitement. Pour être désignés Baby-Friendly® (« Amis des bébé »), les établissements doivent respecter les dix étapes d'un allaitement réussi et se soumettre à un processus d'évaluation rigoureux.

Les Dix étapes sont approuvées et promues par les principales autorités de santé maternelle et infantile aux États-Unis, notamment :

PROCÉDURES DE GESTION CRITIQUES :

- 1 A. Respecter pleinement le code international de commercialisation des substituts du lait maternel et les résolutions pertinentes de l'Assemblée mondiale de la santé.
- 1 B. Disposer d'une politique écrite en matière d'alimentation des nourrissons, communiquée régulièrement au personnel et aux parents.
- 1 C. Mettre en place des systèmes de suivi et de gestion des données.
2. Veiller à ce que le personnel dispose de connaissances, de compétences et d'aptitudes suffisantes pour soutenir l'allaitement.



PRATIQUES CLINIQUES CLÉS :

3. Discuter de l'importance et de la gestion de l'allaitement avec les femmes enceintes et leurs familles.
4. Faciliter le contact peau à peau immédiat et ininterrompu et aider les mères à commencer l'allaitement dès que possible après la naissance.
5. Aider les mères à mettre en place et à maintenir l'allaitement et à gérer les difficultés courantes.
6. Ne pas donner aux nouveau-nés allaités d'autres aliments ou liquides que le lait maternel, sauf indication médicale.
7. Permettre aux mères et à leurs enfants de rester ensemble et de pratiquer le rooming-in 24 heures par jour.
8. Aider les mères à reconnaître les signaux d'alimentation de leur enfant et à y répondre.
9. Conseiller les mères sur l'utilisation et les risques des biberons, des tétines artificielles et des sucettes.
10. Coordonner la sortie de l'hôpital afin que les parents et leurs enfants aient accès en temps voulu à un soutien et à des soins continus.

[Amis des bébés USA ~ 10 étapes et code international](#)

Les hôpitaux suivants du district de Columbia ont été désignés « Amis des bébés » :

MedStar Georgetown University Hospital
MedStar Washington Hospital Center

[illegible]



Children's National Centre d'aide à l'allaitement

East of the River

Services offerts

- Cours d'éducation prénatale à l'allaitement
- Soutien communautaire à la lactation
- Club Mom's Got Milk
- Consultations sur l'allaitement au retour à l'emploi

Horaires

Lundi - Vendredi
8 h - 16 h 30

Appeler le 202-476-6941 pour plus d'informations

Ou par email LactationSupport@cnmc.org
2101 MLK, Jr Ave, Washington, DC 20020

Cette institution applique le principe de l'égalité des chances.



En partenariat avec



Pleine page

6 1/4 po X 4 1/2 po

Carte de visite

2 po X 3 1/2 po

Demi-page

3 1/8 po X 4 1/2 po

Formulaire de demande de publicité

Faites de la publicité pour votre entreprise dans le prochain Guide de ressources DC Breastfeeding développé par la DC Breastfeeding Coalition, Inc.

Notre guide de ressources répertorie les informations sur l'allaitement, les services et les prestataires qui aident les familles de Washington, D.C. à recevoir le soutien dont elles ont besoin en matière d'allaitement.

Plus de 50 000 exemplaires GRATUITS de notre guide ont été distribués aux familles et aux praticiens à Washington, DC.

Format de carte de visite	75 \$ pour deux ans
---------------------------	---------------------

Demi-page	150 \$ pour deux ans
-----------	----------------------

Pleine page	300 \$ pour deux ans
-------------	----------------------

Veillez contacter resourceguide@dcbfc.org pour plus d'informations.

Le chèque doit être libellé à l'ordre de :

DC Breastfeeding Coalition

Envoyer à :

PO Box 29214, WDC 20017

Taille approximative de la carte de visite	2 po x 3 1/2 po
--	-----------------

Annonce d'environ une demi-page	3 1/8 po x 4 1/2 po
---------------------------------	---------------------

Annonce d'environ une pleine page	6 1/4 po x 4 1/2 po
-----------------------------------	---------------------

** Nous préférons les supports numériques avec des graphiques prêts à photographier. Toutes les annonces devront être collées dans le document final pour être imprimées.*

***Nous nous réservons le droit d'accepter ou de refuser toute publicité sur la base des lignes directrices établies par la DC Breastfeeding Coalition, Inc.*



E-mail: info@dcbfc.org