

HelloBaby

...have a good start!



Le guide sur l'allaitement

 **ARDO**
Your Professional Way to Care

Préface

Chère Lectrice

La naissance de votre enfant est un événement qui va changer votre vie. À partir de maintenant, vous devrez prendre de nombreuses décisions sur les soins et l'alimentation de votre nouveau-né, parmi lesquelles, l'allaitement.

Il est prouvé que l'allaitement profite aussi bien à la santé de votre bébé qu'à la vôtre. Le fait d'allaiter crée, en outre, entre vous deux un lien intime qui peut avoir une influence très positive sur votre vie future. En décidant d'allaiter, vous donnez à votre bébé l'aliment le plus pur, le plus naturel et le meilleur qui soit – le lait maternel!

Si allaiter est la chose la plus naturelle du monde, c'est toutefois un processus qui soulève de nombreuses questions et qui s'apprend. Le présent guide, publié par ARDO, a été élaboré en étroite collaboration avec l'hôpital cantonal de Lucerne* et Marliese Pepe, consultante en lactation IBCLC, afin de vous aider à répondre efficacement à vos questions et à résoudre vos problèmes. Pour que votre bébé et vous puissiez profiter de cette période de tendresse partagée.

*La nouvelle maternité de l'hôpital cantonal de Lucerne s'est vu décerner par WHO/Unicef le label „Hôpital ami des bébés (Baby-Friendly Hospital Initiative).





Table des matières

L'allaitement – un départ optimal dans la vie 6



- 6 Un meilleur développement et une meilleure santé pour votre bébé
- 7 Une meilleure santé pour vous
- 7 Les difficultés de l'allaitement
- 8 Structure des seins de la femme
- 8 La production de lait
- 9 Que se passe-t-il pendant la grossesse?
- 9 Mamelons plats et ombiliqués
- 10 Après la naissance

Ce qu'il faut savoir sur l'allaitement 11



- 11 La composition unique du lait maternel
- 11 La production de lait commence
- 12 Massage du sein et expression du lait maternel
- 13 Les soins des seins

Allaiter – voilà comment faire 14



- 14 Le bon moment
- 14 La bonne position
- 17 Le rythme de l'allaitement
- 18 La durée des tétées
- 18 Le sevrage

Allaiter – Au quotidien 20



- 20 Allaitement et activité professionnelle
- 21 Allaitement et temps libre
- 21 Allaitement en dehors de la maison
- 21 Allaitement et alimentation

Allaitement – lorsque des problèmes surviennent 22



- 22 Trop peu de lait
- 23 Engorgement et mastite
- 24 Mamelons irrités
- 24 Mamelons plats et ombiliqués
- 24 Fuites de lait
- 25 Le bébé endormi qui ne tète pas efficacement
- 25 Comportement de succion perturbé
- 25 Enfants malades ou prématurés

Expression et conservation du lait maternel 26



- 26 Tirer son lait avec un sentiment de bien-être
- 26 Choisir le bon tire-lait
- 29 Conservation du lait maternel
- 29 Décongélation et réchauffage du lait maternel

Aides à l’allaitement 30

Adresses utiles en cas de problème d’allaitement 35

L'allaitement – un départ optimal dans la vie

L'allaitement est ce qu'il y a de mieux pour votre bébé. Le lait maternel le protège contre les maladies. L'allaitement crée entre votre bébé et vous une relation très intime, déjà commencée pendant votre grossesse. Les femmes qui allaitent offrent à leur bébé un départ optimal dans la vie, préviennent les maladies, réduisent le coût de notre système de santé, protègent notre environnement, ne grèvent pas le budget de leur foyer, réduisent les tâches quotidiennes et ont, à long terme, davantage de temps pour elles et pour leur enfant.

Mais l'allaitement est un processus qui s'apprend, ce qui signifie que la mère et l'enfant doivent s'exercer, l'une à allaiter, l'autre à téter. Au début, cela demande des connaissances, du temps et de la patience. C'est la raison pour laquelle ARDO vous donne, dans cette brochure, un aperçu de ce qu'il faut savoir sur l'allaitement. Les produits d'allaitement ARDO vous aident de manière compétente, rapide et utile en cas de problème; ils facilitent votre vie quotidienne.

Feuilletez cette brochure et vous y trouverez toutes les informations dont vous avez besoin en tant que maman qui allaite.



Votre bébé a besoin de soutien et de sécurité dès le départ

Un meilleur développement et une meilleure santé pour votre bébé

Le lait maternel contient tout ce dont votre bébé a besoin pour se développer sainement.

Les nombreuses recherches effectuées ont confirmé que l'allaitement est plus sain et agit efficacement contre les infections. Le système immunitaire de l'enfant n'atteint sa pleine maturité qu'à l'âge de deux ans. C'est pourquoi les enfants nourris au sein ont un avantage très net par rapport aux autres. Le lait maternel réduit, en effet, le risque d'attraper différentes maladies comme les otites de l'oreille moyenne, les infections des voies respiratoires et des voies urinaires, les allergies, les diarrhées, les dermatites fessières, le diabète, les méningites bactériennes, la maladie de Crohn (inflammation des intestins), etc., voire éviter la mort subite du nourrisson. Les allergies chez les enfants ont tendance à augmenter. Si vous nourrissez votre bébé exclusivement au sein pendant les 6 premiers mois, le risque d'allergie peut être réduit jusqu'à 50 %. Les enfants allaités ont moins de risque de souffrir



plus tard d'obésité et d'adiposité. De plus, nombreux sont les bébés qui sont allergiques au lait en poudre manufacturé (alimentation de substitution).

Le lait maternel est facile à digérer et renforce l'appareil digestif du bébé. Prendre le sein favorise le développement de l'ensemble de la zone de la bouche et prévient, entre autres choses, une malposition des dents et contribue à l'apprentissage de la parole.

Une meilleure santé pour vous

Votre bébé n'est pas le seul à profiter de l'allaitement. Les hormones de l'allaitement favorisent la reprise de la taille normale de l'utérus, réduisent les pertes de sang et le risque d'infection de l'utérus. Elles ont un effet apaisant et renforcent le lien qui vous unit à votre bébé. Vous apprendrez ainsi à le comprendre plus vite et mieux.

Des études ont, en outre, démontré que l'allaitement réduit la fréquence des cancers du sein, de l'utérus et des ovaires. À long terme, il diminue également le risque d'ostéoporose. Les mères qui allaitent perdent plus rapidement du poids après l'accouchement.



Être ensemble et en bonne santé dans la vie – grâce au lait maternel

Être ensemble et en bonne santé dans la vie.

Le lait maternel est disponible à tout instant, il est facile à digérer et toujours à la bonne température. Il est totalement gratuit. Comme le prouvent les études réalisées, l'allaitement, une fois que vous y êtes bien habituée, vous permettra d'économiser beaucoup de temps, d'argent et de travail. Et sa qualité primordiale est qu'il contient tout ce dont votre bébé a besoin pour grandir de manière optimale. Allaiter est un plaisir très bienfaisant pour votre santé, car il réduit le risque de cancer du sein. De plus, vous récupérerez beaucoup plus vite. Si l'allaitement est synonyme de qualité pour l'alimentation du bébé, il ne doit certainement pas être assimilé au fait d'être une bonne mère. Mais les choses sont plus faciles pour les mères qui allaitent en raison du contexte hormonal.

Les difficultés de l'allaitement

Les mères ressentent parfois le lien contraignant de l'allaitement comme un inconvénient. À partir de la 4ème – 6ème semaine, il est toutefois possible de donner au bébé du lait tiré (plus tôt, vous courez le risque que votre bébé s'habitue au biberon et à une technique de succion différente et qu'il ne veuille plus prendre le sein). Vous pouvez ainsi, dans votre métier de mère 24h/24, vous créer une marge de manoeuvre. Pour tirer votre lait, nous vous recommandons d'utiliser un tire-lait ARDO.

Structure des seins de la femme

Les seins sont avant tout composés de tissu glandulaire, graisseux et conjonctif. Les glandes mammaires, composées de ce que l'on appelle les alvéoles, conduisent 4 à 18 canaux lactifères jusqu'aux mamelons. Les canaux lactifères se ramifient dans la zone de l'aréole. Dans l'aréole se trouvent des terminaisons nerveuses qui régulent la production de lait. Cela signifie que plus l'aréole et le mamelon sont stimulés, plus la quantité de lait produite sera importante. Donc, plus le bébé tète le sein, plus grande sera la quantité de lait.

L'aréole contient des glandes sébacées spéciales appelées les tubercules de Montgomery. Ces glandes produisent une substance qui garde sa souplesse à la peau des mamelons et de l'aréole et qui a un effet antibactérien.

La dimension des seins n'a aucune influence sur la capacité à allaiter. Les femmes qui ont une petite poitrine peuvent très bien allaiter avec succès.

La production de lait

Deux hormones d'allaitement sont principalement responsables de la production de lait. La prolactine déclenche la sécrétion du lait dans les glandes et l'oxytocine permet de laisser couler le lait. Lorsqu'un bébé prend le sein, les alvéoles et les conduits se contractent. Le lait s'écoule du mamelon. Ce processus est appelé réflexe d'éjection du lait ou encore «réflexe de let down». Il se déclenche en même temps dans les deux seins et

plusieurs fois au cours d'une même tétée. La mère peut reconnaître le déclenchement du réflexe d'éjection du lait aux signes suivants:

- la sensation de chaleur et de picotement ou des élancements dans les seins
- l'autre sein commence à couler
- le bébé tète rapidement et régulièrement

La peur ou le stress peuvent avoir une répercussion négative sur l'oxytocine et le lait ne coule pas ou met un certain temps à s'écouler, bien qu'il soit présent dans les seins.



Prendre le temps, créer une ambiance agréable, avoir un peu de patience et être au calme sont les conditions idéales pour un allaitement réussi

Que se passe-t-il pendant la grossesse?

Pendant la grossesse, le tissu glandulaire commence à se développer. L'aréole s'agrandit et fonce, ce qui permet au bébé de trouver le sein plus facilement. À partir de la 20^{ème} semaine de grossesse déjà, les seins fabriquent du colostrum. Celui-ci s'écoule déjà parfois pendant la grossesse.

Mamelons plats et ombiliqués

Il est utile de contrôler la forme de vos mamelons pendant la grossesse déjà.

Pressez doucement vos seins sur le mamelon près de l'aréole. Si vos mamelons sont rétractés (mamelons ombiliqués) ou qu'ils ne sortent pas (mamelons plats), il peut être difficile pour le bébé de prendre correctement le sein.

Si vos mamelons ne ressortent pas, contactez une consultante en allaitement et en lactation IBCLC ou une sage-femme pendant votre grossesse.



Pour que votre bébé puisse prendre correctement le sein, vos mamelons doivent ressortir

Si, malgré tout, le bébé n'arrive pas, les premiers jours qui suivent sa naissance, à téter correctement, vous pouvez utiliser un protège mamelons ARDO Tulips ou tirer votre lait avec un tire-lait Ameda, p. ex., et le donner au bébé dans un biberon. Il bénéficie ainsi de tous les avantages offerts par le lait maternel pour sa santé.



Les protège mamelons ARDO Tulips protègent vos seins et peuvent aider votre bébé à attraper le mamelon

Après la naissance

Les premières heures qui suivent la naissance sont très importantes pour le début de la relation d'allaitement, étant donné que le réflexe de fousissement et de succion est très marqué à ce moment-là. Poser le bébé nu sur le ventre de sa mère et l'y laisser jusqu'à ce qu'il prenne le sein est la meilleure façon d'entamer la relation d'allaitement. Les bébés rampent même parfois tout seuls jusqu'au sein de leur mère et le prennent sans l'aide de quiconque.

Pour vous et pour votre bébé, le premier contact est un événement unique et important – prenez le temps et profitez, avec votre partenaire, de ces premiers instants inoubliables avec votre enfant.



Ce qu'il faut savoir sur l'allaitement

La composition unique du lait maternel

Une goutte de lait maternel contient 4000 cellules vivantes. Le lait maternel s'adapte aux changements des besoins du bébé et sa composition se modifie par conséquent régulièrement. Elle dépend de l'âge du bébé, de l'heure de la journée et du repas concerné. Sa composition change même en cours de tétée; c'est principalement la teneur en lactose et en graisses qui varie. Au début du repas, le lait semble aqueux (lait initial). Après le déclenchement du réflexe d'éjection du lait, il contient beaucoup plus de graisses (lait terminal) et il est d'un blanc crémeux.



Chaque goutte est précieuse, car elle comprend 4000 cellules vivantes!

Le lait initial assouvit plutôt la soif du bébé, tandis que le lait terminal le rassasie. Le lait maternel contient toutes les vitamines ainsi que tous les minéraux et oligo-éléments nécessaires à la croissance optimale de votre bébé; il répond à toutes les exigences d'hygiène.

La production de lait commence

Le colostrum

Pendant les premiers jours de la vie de votre bébé, vous produisez du colostrum.

C'est un lait jaune, épais et facile à digérer. Il contient beaucoup plus de protéines (surtout des anticorps) et moins de graisses que le lait maternel mature. Ces anticorps tapissent la paroi intestinale de votre bébé et le protègent contre les infections. Le colostrum contient une concentration de sodium trois fois plus élevée que le lait mature. C'est la raison pour laquelle un bébé en bonne santé et né à terme n'a besoin que de peu de liquide pendant les premiers jours de sa vie. La plupart du temps, le colostrum à sa disposition est, en effet, suffisant. Le colostrum stimule en outre l'activité intestinale, les premières selles (méconium) sont plus rapidement éliminées et le risque de jaunisse est restreint.

Passage du colostrum au lait maternel mature

Entre le 2ème et le 4ème jour qui suit la naissance (mais parfois aussi seulement le 6ème ou le 7ème jour, ainsi que chez les femmes qui ont un enfant prématuré entre le 10ème et le 14ème jour seulement), le colostrum se transforme en lait maternel mature. Cette phase dure environ deux semaines. Le début de cette phase est appelé montée laiteuse initiale. Les seins deviennent plus chauds, plus lourds et les veines sont visibles. Pendant cette période, les glandes mammaires gonflent souvent, les seins sont durs et douloureux. Nous vous recommandons, dans ce cas, d'utiliser après l'allaitement les Temperature Pack ARDO en compresses froides. Des tétées fréquentes ainsi qu'un massage régulier des seins ont également un effet apaisant.

Le lait maternel mature

Deux semaines ont maintenant passé. Le lait maternel s'est adapté à la rapidité du développement de votre bébé, tant du point de vue de sa composition que de sa quantité. Le lait maternel est maintenant appelé « lait mature ».



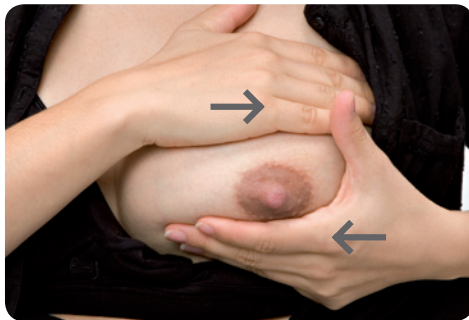
Le lait maternel est toujours adapté de façon optimale à l'âge du bébé – Votre bébé sait ce qui est bon!

Massage du sein et expression du lait maternel

Le massage des seins favorise la circulation sanguine ainsi que l'écoulement du lait; il a une influence positive sur la production du lait. C'est précisément pendant les premiers jours et les premières semaines qui suivent la naissance de votre bébé que le fait de masser vos seins, brièvement avant chaque tétée, est particulièrement utile afin d'éviter l'engorgement et les mastites. Le massage doit être léger et ne doit jamais devenir douloureux. Lavez-vous soigneusement les mains avant chaque massage.

Manière de procéder:

1. Prenez votre sein, comme indiqué sur la photo, entre vos mains placées à l'horizontale et massez le tissu glandulaire.



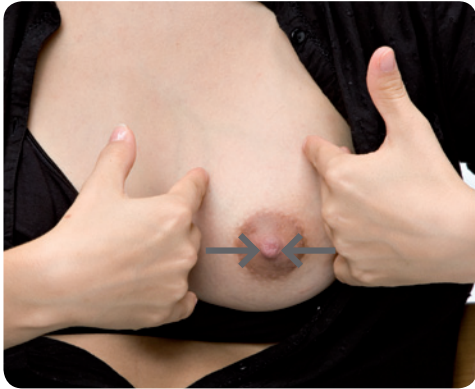
Répétez ensuite le processus en prenant votre sein entre vos mains placées à la verticale.



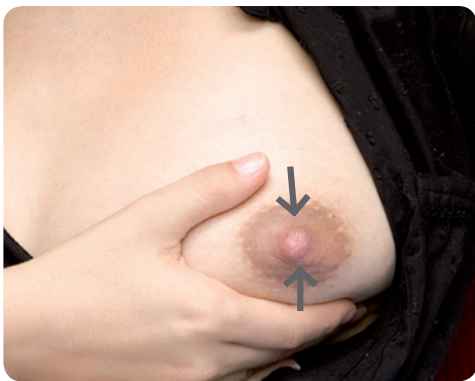
2. Une main soutient le sein. Vous pouvez masser le tissu glandulaire en effectuant des mouvements circulaires avec le bout de trois ou quatre doigts de l'autre main posés bien à plat. Déplacez ensuite vos doigts de 2 à 3 cm et répétez l'opération jusqu'à ce que vous ayez massé toute la surface de votre sein.



3. Caressez doucement votre sein en partant de la base puis en passant sur le mamelon. Cela permet de stimuler l'éjection du lait.



4. Essayez d'extraire doucement une goutte de lait en plaçant le pouce et l'index, comme sur la photo, de part et d'autre du mamelon et en appuyant légèrement en direction de la cage thoracique. Exercez ensuite une légère pression du pouce et des doigts vers l'avant en direction du mamelon sans tirer sur la peau.



Humidifiez légèrement le mamelon avec la goutte de lait qui vient de sortir afin d'inciter votre bébé à téter.



5. En répétant les mouvements rythmiques de l'étape 4 autour de l'aréole, les seins tendus peuvent être soulagés ou vidés. Vous pouvez également extraire votre lait au moyen d'un tire-lait doux ARDO Calypso, p.ex.).

Les soins des seins

Aucune mesure d'hygiène particulière n'est nécessaire pendant l'allaitement.

Une douche ou une toilette quotidienne est suffisante. Évitez toutefois que du savon ou du gel douche ne se dépose sur le mamelon ou l'aréole afin de ne pas abîmer la couche protectrice naturelle de la peau. Après la tétée, massez le mamelon avec une goutte de lait maternel. Si vos seins sont sensibles, légèrement rouges, secs ou gercés, vous pouvez utiliser des produits de soins spéciaux, comme l'excellente crème pour les mamelons à la lanoline, par exemple.

Allaiter – voilà comment faire



Le bon moment

Le plus tôt sera le mieux!

Il se passe généralement peu de temps après la naissance jusqu'à ce que le bébé commence à chercher votre sein. Certains bébés tètent déjà de manière énergique dès le départ. D'autres prennent le sein ou savourent plus prudemment. La condition la plus importante pour un allaitement réussi est la mise au sein très tôt ainsi qu'une bonne position.

La bonne position

Le choix de la bonne position dès le départ permet d'éviter les problèmes d'allaitement comme les mamelons irrités, une quantité de lait insuffisante, etc. Au bout de quelques jours, vous pourrez allaiter votre bébé sans souci. Observez les points suivants:

1. La bonne position de la mère et du bébé

Une position confortable de la mère et la bonne position du bébé contribuent de manière décisive à un allaitement réussi. Peu importe que vous soyez assise ou couchée. Il est toutefois recommandé de changer de position pendant la journée

afin de soulager les mamelons et de vider les seins de manière uniforme. Un coussin d'allaitement vous permettra d'allaiter confortablement. Il vous soulagera, de telle sorte que vous n'ayez pas à porter le poids du bébé avec vos muscles, mais que votre bras puisse reposer sur le coussin. Ce coussin sert, par conséquent, à soutenir le bras de la maman et non à y poser le bébé. En tenant votre bébé, vous arriverez mieux à contrôler sa position. Concrètement, cela signifie qu'il faut tenir le bébé de manière à ce que:

- son ventre soit contre le ventre de sa mère (l'oreille, l'épaule et la hanche forment une ligne)
- sa bouche se trouve à la hauteur du mamelon
- le bras de la mère soit posé et ses épaules détendues
- le bout du nez et le menton touchent le sein pendant toute la tétée



La musique de détente pour la mère. Des tonalités douces, des mélodies agréables en musique de fond, qui vont vous reposer, vous et votre bébé.

Les positions les plus courantes sont expliquées ci-dessous:

Allaiter assise

La position face à face

Le dos de votre bébé repose sur votre avant-bras. Vous lui soutenez la tête avec la main et ses petites jambes sont placées vers l'arrière. Dans cette position, il est particulièrement facile d'évaluer et de contrôler la quantité prise au sein. Aussi est-il recommandé d'adopter cette position, en particulier au début de la période d'allaitement. Elle convient particulièrement bien aussi pour allaiter des jumeaux, des prématurés, après une césarienne ou si votre bébé est enrhumé.



Allaiter allongée

La position latérale

Votre bébé et vous êtes sur le côté, ventre contre ventre. Cette position est particulièrement recommandée la nuit ou si vous souhaitez vous reposer lorsque vous allaitez pendant la journée.



La position classique du berceau

Le bébé est dans votre bras («poignée de berceau») sur le côté, de sorte que tout son corps est tourné vers sa mère. Votre main soutient ses fesses.

2. Maintien correct des seins

Attrapez votre sein avec votre main libre de façon à ce que 4 doigts le soutiennent en dessous. Le pouce est placé, comme sur la photo, au dessus du mamelon.



La peau est légèrement tirée vers l'avant, de telle sorte que l'aréole soit souple et que le bébé mis au sein puisse en prendre autant que possible dans la bouche.



3. Saisie correcte du mamelon et de l'aréole
Chatouiller la lèvre inférieure de bébé avec le mamelon lui permet d'ouvrir tout grand sa bouche.



Le mamelon est ensuite centré au milieu de la bouche du bébé puis l'enfant est rapidement plaqué contre le sein. Le menton et le bout du nez du bébé touchent le sein, le mamelon est profondément introduit dans sa bouche et les lèvres supérieure et inférieure sont retroussées vers l'extérieur. Si le bébé est dans une bonne position, la durée de la tétée n'a pas besoin d'être limitée.

C'est le bébé qui est amené au sein et pas le sein au bébé!



Si une douleur intense survient au début, le bébé est peut-être mal positionné.

4. Enlever doucement le bébé du sein

Si vous voulez enlever votre bébé du sein, il est recommandé d'interrompre la succion à vide en introduisant, aux commissures des lèvres, votre doigt dans sa bouche. Mais si votre bébé est rassasié, il lâchera la plupart du temps le sein de lui-même.



Rythme de l'allaitement

Le rythme des tétées change au fur et à mesure du développement du bébé. Les meilleurs résultats sont obtenus lorsqu'un bébé en bonne santé, né à terme, est mis au sein à la demande.

Pendant les premiers jours, le rythme des tétées est de 4 à 8 par jour. Du 3^{ème} au 4^{ème} jour, la fréquence peut augmenter jusqu'à 12 à 14 fois par jour et elle se situe ensuite souvent toutes les 2,5 à 3 heures par 24 heures.

Il est normal d'allaiter un bébé également la nuit pendant les premières semaines de sa vie. Lors des poussées de croissance (à l'âge de 2 à 3 semaines, de six semaines et de trois et six mois), le rythme change. Fièvre élevée, agitation et tension peuvent également modifier le rythme des tétées.

Le rot

Contrairement à une idée largement répandue, la plupart des bébés allaités au sein n'ont pas besoin de faire de rot. Contrairement aux bébés nourris au biberon, ils avalent rarement de l'air en tétant. Mais les bébés qui boivent vite, goulûment et qui avalent de travers ont de l'air dans le ventre. Si votre bébé est agité après la tétée, soulevez-le et frottez-lui doucement le dos. En général, cela permet à l'air qui le gêne de s'échapper.



Allaité et rassasié – prêt à faire le fou avec Maman

La durée des tétées

La durée des tétées dépend du tempérament et de l'âge de votre bébé. Elle est à peu près de 10 à 20 minutes par sein. Faites téter votre enfant des deux côtés. S'il est rassasié après avoir pris un sein, donnez-lui d'abord l'autre sein lors de la tétée suivante. Soyez attentive aux bruits que fait votre bébé quand il avale et à l'intensité de sa succion. De petits mouvements rapides au départ contribuent à la montée du lait et une succion plus lente et plus intense faisant du bruit vous indique que le lait coule. La quantité de lait est suffisante si votre bébé prend, pendant les premiers trois mois, 150g par semaine.

Le sevrage

Les mères peuvent, en principe, sevrer leur enfant à tout moment. Le processus du sevrage dure environ deux semaines. En réduisant lentement la fréquence et la durée des tétées, le lait maternel se tarit peu à peu. Cela signifie que le bébé n'est par la suite que brièvement allaité ou qu'une petite quantité de lait seulement est tirée, si vous ressentez une tension désagréable dans les seins. La tisane de sauge, de menthe poivrée et le persil favorisent la réduction de la quantité de lait.



Le lait maternel est tout simplement bon pour votre enfant – bien après ses premiers pas!

Combien de temps faut-il allaiter?

Idéalement, un bébé devrait être exclusivement nourri au lait maternel pendant les 6 premiers mois de sa vie. Il contient en effet tout ce dont votre bébé a besoin pour croître en bonne santé.

L'adjonction d'aliments solides devrait commencer aux environs du 6^{ème} mois. Les tétées sont peu à peu remplacées par des aliments solides. WHO (World Health Organisation) et l'Unicef recommandent d'allaiter jusqu'à un an, après avoir introduit l'alimentation diversifiée. Allaitez aussi longtemps que votre bébé et vous-même en avez envie.

Allaiter crée l'harmonie entre
votre bébé et vous



Allaiter - au quotidien



Allaitement et activité professionnelle

La reprise du travail ne doit pas obligatoirement être une raison d'arrêter l'allaitement. C'est au contraire une raison de continuer, car vous allez manquer à votre enfant pendant votre absence. Prendre le sein lui permettra de «refaire le plein» de sa maman. Cela nécessite toutefois une certaine organisation. Il est important que vous informiez votre employeur suffisamment tôt que vous souhaitez continuer à allaiter votre enfant.

Si vous souhaitez tirer votre lait, il est sage de commencer à le faire environ deux semaines avant de recommencer à travailler afin d'en accumuler une petite réserve. Vous pouvez louer ou acheter un tire-lait. Nous vous recommandons le tire-lait compact ARDO Calypso. Si vous tirez votre lait au travail, nous vous recommandons le tire-lait pratique Calypso-to-go ARDO, avec un sac moderne et de nombreux accessoires. Vous pouvez transporter votre lait jusqu'à la maison dans le sac réfrigérant ARDO. Vous avez également la possibilité de l'exprimer directement dans un sachet réfrigérant ARDO EasyFreeze, ce qui vous permet de gagner de la place pour le stocker. Les compresses

d'allaitement, comme les LilyPadz ARDO, vous protègent efficacement des fuites de lait sur votre lieu de travail. Vous trouverez d'autres informations sur la façon de tirer et de conserver le lait ainsi que sur les accessoires d'allaitement complémentaires dans les pages 30-33.



Pour les mamans mobiles. Kit Calypso-to-go comprenant le tire-lait ARDO Calypso et de nombreux accessoires



Nager, pour un sommeil sûr ou sortir le soir dans le cadre de votre travail ne pose pas de problème grâce aux ARDO LilyPadz, les compresses d'allaitement réutilisables dans toutes les situations de la vie quotidienne

Vos droits à votre travail

Si vous reprenez le travail et souhaitez malgré tout continuer à allaiter, vous avez en général droit au temps nécessaire pour allaiter votre bébé ou pour tirer votre lait (en Suisse, il existe une réglementation légale à ce sujet, p. ex.). En cas de doute, renseignez-vous auprès de votre conseillère en allaitement, d'une sage-femme ou auprès des institutions compétentes.

Allaitement et temps libre

Même si vous êtes une maman 24 heures sur 24, essayez de trouver un peu de temps pour vous. De petites parenthèses quotidiennes et des loisirs réguliers sont très importants pour votre bien-être et, en fin de compte, pour celui de votre enfant. En ayant préparé des quantités suffisantes de votre lait, vous êtes sûre que votre bébé pourra être nourri avec du lait maternel, même pendant votre absence.

Allaiter en dehors de la maison

Vous pouvez en principe allaiter partout où vous le souhaitez. Avec un peu d'entraînement, vous pouvez abandonner votre coussin d'allaitement, p.ex., et être ainsi encore plus autonome.



Quand Maman n'est pas là, Papa peut lui aussi le nourrir

des malaises, peuvent entraîner des maux de ventre chez le bébé, sont à abandonner. De manière générale, les mères qui allaitent devraient, si possible, éviter de fumer et de boire de l'alcool. Mais rien ne s'oppose en règle générale à ce que vous buviez un verre de vin après la tétée pour accompagner un bon repas. Pour couvrir votre besoin de liquide accru en raison de l'allaitement, vous devez boire 2 à 2,5 litres environ de liquide par jour. Il existe aussi des «tisanes spéciales pour l'allaitement» qui peuvent favoriser la production de lait. Le fenouil, la tisane de tilleul ou la bière «sans alcool» ont un effet similaire. À l'inverse, pour réduire la quantité de lait, il est recommandé de boire de la tisane de menthe poivrée ou de la tisane de sauge et de manger une botte de persil par jour.



Allaitement et alimentation

Une alimentation saine et équilibrée est très importante, particulièrement en période d'allaitement. Le besoin de calories augmente de 400 kcal. Une mère qui allaite peut, en principe, manger de tout. Il existe toutefois une règle importante à respecter: les aliments qui ne conviennent pas à la mère, qui provoquent chez elle des flatulences ou des renvois ou encore

Fumer pendant l'allaitement

La nicotine peut ralentir la production de lait. Il est, par conséquent, recommandé de s'arrêter de fumer pendant la période d'allaitement. Si ce n'est pas possible, fumez après avoir allaité et jamais en présence de votre bébé. Essayez de limiter votre consommation autant que faire se peut.

Allaitement - lorsque des problèmes surviennent



Presque toutes les mères peuvent allaiter leur enfant. L'incertitude, de fausses informations ou la peur amènent cependant parfois certaines mamans de jeune date à avoir tendance à remettre en question leur capacité à allaiter. Pendant leur grossesse, de nombreuses mamans ne réalisent pas que l'allaitement commence tout de suite après la naissance et que cela s'apprend.

Une bonne préparation à l'allaitement permet d'éviter bien des problèmes, en particulier l'irritation des mamelons.

Dans ce chapitre, nous aimerions vous encourager et vous aider à maîtriser certaines difficultés.

En cas de problème ou d'incertitude, n'hésitez pas à demander l'aide d'une personne compétente. Nombreux sont les hôpitaux et les cliniques dans lesquels travaillent des consultantes en lactation et

en lactation IBCLC spécialement formées, qui seront heureuses de vous aider lorsque vous serez rentrée chez vous. L'assistance à la maison est prise en charge par la caisse-maladie.

Trop peu de lait

C'est la prise de poids de votre enfant qui vous dira si vous avez suffisamment de lait ou pas. S'il prend 150 g par semaine, vous avez suffisamment de lait.

Il se peut que votre quantité de lait soit limitée pendant quelques jours si vous êtes épuisée ou que votre enfant fait une poussée de croissance, par exemple. Une mise au sein plus fréquente, changement plus souvent de côté (allaitement ping-pong), suffisamment de calme, une alimentation équilibrée et des aides comme la tisane d'allaitement, la tisane de tilleul et de fenouil, la bière sans alcool, des flocons de levure de bière et de l'huile d'allaitement pour masser les mamelons peuvent favoriser la production de lait. En deux ou trois jours, la quantité de lait produite se réadapte aux besoins de l'enfant.

Il est absolument normal qu'au bout de quelques semaines, vos seins ne soient plus aussi pleins entre les tétées; cela n'a rien à voir avec la quantité de lait produite. Mais si votre bébé ne prend pas suffisamment de poids, qu'il n'a pas de selles au moins une fois par jour et qu'il ne mouille pas ses couches au moins 6 fois par jour les quatre premières semaines, n'hésitez pas à contacter une spécialiste de l'allaitement.

Engorgement et mastite (inflammation des seins)

Pendant toute la période de l'allaitement, mais surtout pendant les premières semaines qui suivent votre retour à la maison, il peut arriver après l'allaitement que vos seins soient durs, douloureux et que vous ressentiez comme un état grippal (fatigue, douleurs dans les membres, maux de tête, fièvre, p.ex.). Ces symptômes peuvent être le signe d'un engorgement.

En cas d'engorgement, nous vous recommandons de réagir aussi rapidement que possible en prenant les mesures suivantes:

1. Stimulez l'écoulement du lait avant la tétée en appliquant une compresse chaude et humide sur vos seins pendant 10 minutes environ (un Temperature Pack ARDO, p. ex.).
2. Placez votre enfant dans la position où son menton pointe en direction de l'endroit douloureux.
3. Massez doucement les endroits durcis pendant la tétée.
4. Si vos seins sont encore durs après la tétée, pompez votre lait avec un tire-lait doux (ARDO Calypso, p. ex.) et massez en même temps les endroits endoloris.
5. Après la tétée / le pompage, rafraîchissez vos seins 20 minutes environ en y appliquant une compresse froide (Temperature Pack ARDO, p.ex.).
6. Reposez-vous suffisamment (le mieux est de vous mettre au lit avec bébé) et buvez beaucoup.



Le Temperature Pack appliqué chaud sur le sein avant l'allaitement aide le lait à s'écouler. Appliqué froid après la tétée, il atténue l'engorgement

Si les symptômes ne disparaissent pas au bout de quelques heures ou si vous avez de la fièvre, faites appel à une consultante en lactation IBCLC ou à une sage-femme, étant donné qu'il y a un risque d'inflammation des seins (mastite). Contrairement à ce que l'on pensait autrefois, il ne faut pas cesser d'allaiter en cas de mastite ou de prise d'antibiotiques.



Si vos seins sont durs, exprimez votre lait avec un tire-lait aussi doux que possible, comme ARDO Calypso

Mamelons irrités

Il est tout à fait normal d'avoir les mamelons sensibles pendant les premiers 3 ou 4 jours qui suivent l'accouchement. Mais si les douleurs persistent ou que les mamelons sont irrités, gercés, couverts de croûtes ou qu'ils saignent, le problème vient généralement d'une position incorrecte au sein. Le bébé n'a que le mamelon et une surface insuffisante de l'aréole dans la bouche, par exemple, il ouvre trop grand la bouche, ses lèvres sont rentrées, la mère se penche en avant pendant la tétée au lieu d'amener le bébé à elle, le bébé est mis sur le coussin au lieu d'être sur le bras de sa mère etc. (cf. p. 14-17 «La bonne position»).

Des problèmes de succion, du muguet (infection fongique que l'on reconnaît à des taches blanches dans la bouche du bébé) ou un frein trop court sont rarement la cause de mamelons irrités.

Les mamelons irrités sont très douloureux. C'est la raison pour laquelle, il faut vous faire conseiller, dès que possible, par un spécialiste en allaitement. Les produits d'allaitement ARDO peuvent vous apporter une aide complémentaire.

Avec la GoldCream ARDO, constitué de 100 % de lanoline pure, vous pouvez soigner vos mamelons secs et sensibles, et favoriser leur autocicatrisation.



GoldCream protège et soigne les mamelons pendant l'allaitement et les protège des irritations. GoldCream soigne efficacement et en douceur les mamelons particulièrement secs et sensibles. GoldCream protège et soigne les mamelons pendant l'allaitement et les protège des irritations. GoldCream soigne efficacement et en douceur les mamelons particulièrement secs et sensibles.

Mamelons plats et ombiliqués

Cf. p. 9 et 10

Fuites de lait

Il se peut que du lait s'écoule entre les tétées. Afin d'arrêter l'écoulement et d'éviter de mouiller vos vêtements, vous pouvez utiliser des compresses d'allaitement comme les compresses minces ARDO LilyPadz en silicone respirant high-tech, p. ex.

Le bébé ensommeillé qui ne tète pas efficacement

Certains bébés s'endorment souvent pendant l'allaitement, tètent de ce fait très longtemps et de manière inefficace. Il est souvent utile de changer le bébé de sein lorsque les bruits de déglutition se raréfient ou de changer sa couche avant de le remettre au sein. Une autre possibilité permet à votre bébé de téter efficacement. Pour ce faire, vous pouvez procéder comme suit:

1. Massez vos seins avant d'allaiter afin que le lait commence à couler.
2. Mettez le bébé au sein dans la position de maintien du dos, soutenez bien son dos, veillez à ce que la plante de ses pieds repose sur un support et donnez à votre enfant la possibilité d'attraper votre sein avec ses mains.
3. Soutenez bien votre sein pendant toute la tétée (cf. p. 15).
4. Soutenez le menton de votre bébé avec l'index.
5. Soyez attentive aux bruits de déglutition.
6. Au début et dès que les bruits de déglutition se raréfient, appuyez sur votre sein avec le pouce ou effectuez une compression (pression sans douleur) sans modifier la forme du mamelon.

En procédant de la sorte, le bébé recueillera beaucoup de lait sans avoir à dépenser beaucoup d'énergie. C'est pourquoi il est également utile d'employer cette méthode pour les bébés malades ou prématurés, ainsi qu'en cas de naissance difficile et de césarienne.

Comportement de succion perturbé

Etant donné que la technique de succion du sein diffère radicalement de celle du biberon, il suffit parfois d'un seul repas au biberon pour perturber le bébé qui n'arrive plus à prendre le sein. Plus le bébé est jeune, plus le risque de perturbation du comportement de succion est grand. C'est pourquoi un grand nombre d'hôpitaux et de cliniques renoncent au biberon et lui préfèrent, en alternative, un gobelet ARDO EasyCup.



Le gobelet ARDO EasyCup en supplément au lait maternel

Enfants malades ou prématurés

Même si la mère et l'enfant sont séparés pour cause de maladie ou de naissance prématurée, il vaut mieux pour l'enfant d'être nourri avec le lait de sa mère qui l'exprimera avec un tire-lait. Les tire-lait ARDO conviennent très bien à cet effet. Si le lait recueilli n'est tout de suite donné au bébé, il peut être conservé au réfrigérateur ou au congélateur. Lors du transport, il est important que la chaîne du froid ne soit pas interrompue. Des sacs réfrigérés spécialement conçus sont disponibles à cet effet chez ARDO.

Expression et conservation du lait maternel



Les tire-lait doubles augmentent la quantité de lait

Tirer le lait des deux seins en même temps réduit le temps de pompage de moitié et augmente efficacement la production lactée.

Tirer son lait avec un sentiment de bien-être!

L'utilisation d'un tire-lait peut s'avérer nécessaire dans certains cas si le nouveau-né ne tire que faiblement sur le sein et ne stimule ainsi pas suffisamment la production de lait, par exemple. En cas de séparation entre la mère et l'enfant, à la reprise de l'activité professionnelle, de naissance prématurée ou de maladie de l'enfant, par exemple, la production de lait peut être provoquée et maintenue par le pompage régulier au moyen d'un tire-lait. Le bébé peut ainsi continuer à être nourri avec l'excellent lait maternel. Cela favorise, en outre, la poursuite future de l'allaitement.

Au début du pompage, le lait ne coule parfois pas tout de suite. Des sentiments comme la peur et les douleurs peuvent bloquer le réflexe d'éjection du lait. Ce réflexe peut toutefois être stimulé par un massage des seins (cf. p. 12 et 13) ou grâce à des exercices de détente. La chaleur du Temperature Pack ARDO a également un effet stimulant.

Choisir le bon tire-lait

On fait une distinction entre les tire-lait manuels et les tire-lait électriques. Si vous tirez fréquemment votre lait, il est recommandé d'utiliser un tire-lait électrique. Pour un usage occasionnel, un tire-lait manuel suffit. Les pharmacies, les hôpitaux (en Suisse) ainsi que les conseillères en allaitement et les sages-femmes louent des tire-lait ARDO. En cas d'utilisation à long terme, il peut s'avérer judicieux d'acheter un petit tire-lait électrique qui fonctionne au choix sur pile ou sur secteur, comme le tire-lait ARDO Calypso, par exemple.



Le choix correct du tire-lait ARDO				
	pour clinique/ location	pour usage privé		
Modèle	Carum	Calypso	Calypso-to-go	Amaryll
Utilisation occasionnelle (loisirs, sorties, travail...)	●	● ●	● ● ●	● ● ●
Usage continu (travail)	● ● ●	● ● ●	● ● ●	●
Raisons médicales (la mère ou le bébé est à l'hôpital, problèmes d'allaitement, inflammation du sein)	● ● ●	● ● ●	● ●	●

Le choix correct de la taille des tétérelles

La taille des tétérelles est correcte quand...

- le mamelon se déplace librement dans l'etonnnoir et peut suivre les mouvements rythmiques de la pompe.
- l'etonnnoir ne contient pas de tissu de l'aréole, ou seulement un peu.
- le lait s'écoule et le sein, après pompage, devient bien souple au toucher.



Derrière tous nos produits, il y a notre philosophie qui consiste à vous proposer l'optimum en matière d'individualité.

Individual
Phases

- ## Une sécurité et une hygiène maximales

Le pot à vide intégré au PumpSet est le coeur de notre technologie "VacuuSeal". Il garantit une barrière à 100%, pour le lait maternelle et même pour les microorganismes pathogènes. La technologie "VacuuSeal" protège le sein, le lait et le tire-lait des contaminations, et garantit une hygiène optimale. Les différentes pièces de rechange, comme p.ex. le tuyau, n'ont pas besoin d'être stérilisées/lavées à l'eau bouillante.



Nous garantissons que les produits d'allaitement ARDO sont fabriqués exclusivement en un matériau exempt de bisphénol A (BPA).

Conservation du lait maternel

Une fois tiré, le lait maternel se conserve 3 jours au réfrigérateur (4 à 6 °C). Pour disposer d'une réserve, vous pouvez le conserver trois mois dans le compartiment à glace de votre réfrigérateur et pendant six mois au congélateur à au moins -20 °C. L'idéal est d'exprimer chaque portion (60 à 120 ml) séparément dans des sachets de congélation spéciaux, p. ex., de les faire refroidir au réfrigérateur puis de les congeler aussitôt.

Les sacs de congélation EasyFreeze ARDO sont constitués d'un double revêtement de haute qualité et ils ne captent ainsi aucune odeur. Ils sont hygiéniques, pratiques et garantissent une conservation optimale du lait maternel. Il est important d'inscrire la date du prélèvement sur chaque sachet.

Conservation en cas d'expression répétée

En cas d'expression répétée dans un délai de 24 heures, le lait maternel fraîchement tiré peut être ajouté à celui qui se trouve déjà au réfrigérateur. Si le lait est déjà congelé, l'idéal est de mettre le lait que vous venez de tirer ½ heure au réfrigérateur d'abord et ensuite seulement de l'ajouter à la grande quantité de lait congelée, puis de le faire congeler.

Décongélation et réchauffage du lait maternel

Le lait maternel peut être décongelé au réfrigérateur ou à température ambiante. Le mettre ensuite dans de l'eau chaude ou sous un jet d'eau tiède jusqu'à ce qu'il atteigne 37°C. Il ne faut pas réchauffer le lait maternel au four à micro-ondes.

Il peut arriver qu'en se réchauffant, le lait maternel se sépare en une partie aqueuse et une partie grasse. Secouez doucement le lait et les deux parties s'assembleront. Un léger changement de couleur ne doit pas non plus vous inquiéter. Cela ne signifie pas que le lait ait tourné; vous pouvez l'utiliser malgré tout.

Le lait maternel congelé doit être utilisé dans les 24 heures. Le lait déjà réchauffé doit être jeté.



Les sachets de congélation ARDO EasyFreeze permettent de conserver votre lait maternel jusqu'à 6 mois

Aides à l'allaitement



La nouvelle référence en matière de tire-laits hospitaliers

Carum est le premier tire-lait permettant une régulation séparée de la fréquence et de la force d'aspiration autant dans le mode de stimulation que durant le mode d'expression.

Grâce au programme «poitrine sensible» avec ses paramètres initiaux de fréquence et d'intensité adaptées, Carum convient particulièrement aux mères ayant des mamelons irrités et fragiles.

Ce tire-lait a été développé sur la base d'études les plus récentes avec des consultantes en lactation. Il est fabriqué en Suisse.

Visitez le site internet de Carum qui contient de nombreuses informations, vidéos et autres détails passionnants à propos de la nouvelle référence en matière de tire-laits en hospitaliers! www.carum-tire-lait.ch www.carum-tire-lait.fr

ARDO Calypso – Le tire-lait qui

prend soin de vous Calypso est doux et efficace, hygiénique et pourtant facile à utiliser. Réglage individuel possible, en mode stimulation ou en mode tirage. Peut être transformé en un tire-lait double. L'extension de garantie ARDO vous assure pour toute la durée de l'allaitement de deux nourrissons, indépendamment de la date d'achat du tire-lait!



Produit reconnu par les caisses-maladie*

PhC 1964119



ARDO Calypso-to-go – Le tire-lait tout en douceur, pour une mobilité optimale

Avec le génial tire-lait double-Calypso et son attrayant sac d'allaitement, vous êtes parfaitement équipée et restez mobile à tout instant.

* Variable selon le pays, veuillez vous renseigner auprès de votre caisse maladie



Produit reconnu par les
caisses-maladie*



PhC 1624501

ARDO Amaryll – Le tire-lait manuel individuel

Amaryll est particulièrement doux, agréable et efficace à l'utilisation. La position du levier, la force d'aspiration et le cycle de pompage peuvent être adaptés à vos besoins personnels. Contient 3 tailles de tétérelles, et le coussin masseur OptiFlow.



Produit reconnu par les
caisses-maladie*

PhC 3297590

ARDO Temperature Pack – La compresse mammaire anatomique

Peut être utilisé comme compresse mammaire chaude/froide avant ou après l'allaitement ou le tirage du lait.



PhC 3140948

ARDO LilyPadz – La compresse d'allaitement non absorbante

Nager, dormir sans soutien-gorge ou sortir le soir dans le cadre de votre travail ne pose pas de problème grâce aux ARDO LilyPadz, les compresses d'allaitement réutilisables dans toutes les situations de la vie quotidienne



**Größe M
(20mm):**
PhC 3763075

**Größe L
(24mm):**
PhC 3763069

ARDO Tulips – Le bout de sein qui s'adapte parfaitement

Pour utilisation en présence de problèmes d'allaitement et de mamelons irrités. En silicone souple ultra-mince. Tailles disponibles: M et L.

10ml Tube
PhC 3140948

30ml Tube
PhC 3818103



ARDO GoldCream – La crème pour mamelons 100% lanoline

GoldCream protège et soigne les mamelons pendant l'allaitement, et protège des irritations. Les mamelons particulièrement secs et sensibles reçoivent avec GoldCream un soin efficace et doux.

Accessoires pour tire-lait



PhC 4443817

ARDO PumpSet – Le set pour tire-lait sûr et hygiénique

En polypropylène haute qualité, sans BPA. Design organique, moderne.



PhC 4443935

ARDO OptiFlow – Le coussin masseur performant

Un tirage plus doux et plus efficace que jamais! Inclus tétérèlle 31 mm



PhC 4443792

Amaryll KombiKit – Kit pour transformation du PumpSet en tire-lait manuel Amaryll

Conseil : avec la poignée, convertissez le PumpSet ARDO que vous vous êtes procuré lors de la location d'un tire-lait.



PhC 4443912

IndividualSet – L'assortiment de tétérèlles pour toutes les tailles de seins

Un bon produit doit s'adapter à vos seins, et non le contraire!
3 Tétérèlles, tailles 28, 31 et 36mm.



PhC 4443875

ARDO Calypso UpgradeSet – Le set pour tire-lait double pompage complémentaire

Ce set vous permet de transformer le tire-lait Calypso en un tire-lait double. La durée du tirage est réduite de 50%.



PhC 4444403

ARDO EasyFreeze – Le sachet de protection pour le lait maternel

Pour la conservation hygiénique ou la congélation du lait tiré. Tirage direct possible dans le sac. Avec indicateur de chaleur intégré.



PhC 4443881

Service Kit – Kit de pièces de rechange pour PumpSet



PhC 4443898

ARDO BottleSet – Les biberons pour lait maternel, sûrs

Pour la conservation sûre et pratique du lait maternel. Biberons refermables, sans BPA. Adaptés à tous les systèmes usuels de tirage du lait.



PhC 4443823

ARDO PumpSet Kit – Kit pour transformation du tire-lait manuel Amaryl en PumpSet

Accessoires pour l'allaitement



PhC 4444426

ARDO EasyCup – L'autre méthode d'alimentation

Alimenter le bébé sans perturber la succion! Vous pouvez utiliser EasyCup comme une technique de remplacement de l'allaitement maternel.



PhC 4444320

Sac d' allaitement – Allaitiez en toute quiétude!

Ce sac moderne n'est pas seulement „accrocheur“, il permet de ranger tout ce dont vous avez besoin pour allaiter à l'extérieur.



PhC 4444343

Sac isotherme – Pour un transport sûr du lait maternel

Utilisez ce sac isotherme pour conserver votre lait en cours de déplacement, jusqu'à 24 heures.



ARDO Mother's Moments – La musique de détente pour la mère

La musique, spécialement sélectionnée par le spécialiste de la relaxation Andreas Hoegel, donne une atmosphère agréable, ainsi lors de l'allaitement.

Adresses utiles en cas de problème d'allaitement

Adresses actuelles des associations en Suisse:

ASCL Association suisse des consultant·es en lactation
IBCLC, Case postale 686
CH-3000 Bern 25, T. 041 671 01 73
office @stillen.ch, www.stillen.ch

LLL La Leche League Suisse, Case postale 197
CH-8053 Zürich, T. 044 940 10 12
info@stillberatung.ch, www.stillberatung.ch

ASISP Association Suisse des Infirmières
Puéricultrices, Elisabethenstr. 16, Postfach 8426
CH-8036 Zürich, Tél. 044 382 30 33
info@svm-asisp.ch, www.muetterberatung.ch

VELB European Lactation Consultant Association
www.velb.org

Fédération suisse des sages-femmes
Secrétariat central, Rosenweg 25 C
Case postale, CH-3000 Bern 23
T. 031 332 63 40, info@hebamme.ch
www.hebamme.ch

Fondation suisse pour la Promotion de l'Allaitement maternel
CH-8050 Zürich, www.allaiter.ch

La Leche League International
P.O. Box 4079 Schaumburg, IL 60168-4079, USA
T. 1+800-LALECHE (525-3243),
Fax: 1+847-969-0460, www.llli.org

ARDO – Pour l'amour de l'allaitement



Distributeur en France:

Grandir Nature
Maison des Artisans
12, rue de l'industrie
F-67560 Rosheim
France
No Vert 0 800 622 833
valerie@grandir-nature.com
www.grandir-nature.com



Ardo medical AG
Gewerbstrasse 19
6314 Unterägeri
Switzerland
T +41 (0)41 754 70 70
F +41 (0)41 754 70 71
info@ardo.ch
www.ardomedical.com