

L'allaitement maternel



Pourquoi allaiter ?

Avantages pour l'enfant

- Nutrition optimale de l'enfant
- Immunité (anticorps)
- Diminution de certaines manifestations allergiques
- Diminution probable de la fréquence de certaines maladies chroniques (diabète de type I,...)
- Diminution du risque d'obésité,...

Avantages pour la maman

- Diminution du volume de l'utérus plus rapidement
- Résorption des graisses stockées pendant la grossesse
- Diminution du risque d'ostéoporose à la ménopause
- Diminution de la fréquence du cancer de l'ovaire
- Diminution de la fréquence du cancer du sein en pré-ménopause
- Relationnel, toujours disponible, à bonne T°, économique, hygiénique,...

Comment est fabriqué le lait ?

Quand le bébé tète, il stimule des récepteurs qui vont envoyer un signal. En réponse à ce signal, deux hormones vont être secrétées :

PROLACTINE



Rôle dans la fabrication du lait.

OCYTOCINE



Permet l'éjection du lait et diminue le volume de l'utérus par la contraction des fibres musculaires.

Allaiter abîme la poitrine ?

Bien plus que l'allaitement, la grossesse transforme les seins. Ce qu'il faut éviter, ce sont les augmentations et diminutions brutales de leur volume. Un sevrage, par exemple, doit s'effectuer tout en douceur.

Je n'ai pas assez de lait, que faire ?

- Repos et bien être.
- Tétées plus fréquentes (loi de l'offre et la demande).
- Alimentation équilibrée (3 repas par jour).
- Pas de régime sans avis médical.
- Boire chaque fois que vous avez soif et ne pas reporter à plus tard.
- Adoptez une bonne position au moment d'allaiter.
- Vérifier la préhension mamelon + aréole par votre bébé.

Mes seins sont mous, ai-je assez de lait ?

Bien souvent, les seins souples vous font croire que vous n'avez pas assez de lait. Il est normal qu'après quelques semaines d'allaitement, vos seins redeviennent mous. Ils ne produisent pas moins, au contraire. Simplement, vous le sentez moins. L'allaitement peut se poursuivre ainsi pendant des semaines, des mois ou des années. Si votre bébé va bien, ne vous inquiétez pas.

Est-ce que cela vaut la peine d'allaiter si je dois reprendre le travail ?

L'allaitement, si court soit-il, permet au bébé et à la mère de bénéficier des avantages de l'allaitement. On peut essayer de concilier allaitement et travail en tirant son lait. Si vous en avez l'envie et la possibilité, des solutions existent pour retarder la reprise du travail : congé parental, pause-carrière, écartement, congé sans solde...

Est-il possible d'allaiter des jumeaux ?



Oui. Les seins seront stimulés deux fois plus souvent, et ils produiront deux fois plus de lait.



Comment s'assurer que le bébé est suffisamment nourri ?

- En observant la qualité de son tonus, de son éveil, de ses cris.
- En surveillant ses urines : des urines claires et fréquentes (5 à 6 fois par 24 heures).
- En surveillant ses selles : ses selles sont liquides ou molles, de couleur jaune or.
- En le pesant : une pesée une fois par jour est suffisante à la maternité. Au 5^{ème} jour, la majorité des bébés reprennent du poids.
- Bébé est repu après la tétée.

Quelle est la composition du lait maternel ?

Premiers jours : colostrum

Épais-jaune, très riche en vitamines, en protéines, en sels minéraux et surtout en anticorps. Pauvre en lipides.

Vers le troisième jour : lait de transition

Blanc, moins riche en anticorps et en protéines mais contient plus de lactose et de calcium.

Vers le quinzième jour : lait mature

Bleuté, riche en lactose, en lipides, moins en protéines et sels minéraux. La composition du lait maternel évolue dans le temps mais aussi au cours d'une même tétée. Il est, en début de tétée, fluide et riche en lactose pour finir épais et riche en lipides. Il évolue avec les besoins de votre bébé.

Comment m'installer pour allaiter ?



Assise, couchée, debout, dans un fauteuil, sur une chaise, dans un lit : peu importe mais de façon confortable. Tout le corps de votre bébé doit être placé face à vous, il ne doit pas tourner ou pencher la tête pour prendre le sein. Une préhension correcte du mamelon + aréole évite les crevasses.

Mon lait sera-t-il assez nourrissant pour mon bébé ?

La majorité des femmes produisent un lait qui répond seul à tous les besoins de leur enfant jusqu'à l'âge de 6 mois.

Au-delà de 6 mois, le lait maternel reste un aliment de qualité au cours de la période de diversification alimentaire.

Comment savoir si le bébé a faim et quand lui proposer le sein ?

On croit à tort que le bébé ne manifeste sa faim que par des pleurs. Or, un bébé qui pleure est souvent difficile à mettre au sein. Il y a d'autres signes qui montrent que le bébé a faim et qu'il est prêt à téter.

Signes que le bébé a faim et qu'il est prêt à téter :

- il est bien éveillé
- il cherche activement le sein
- il ouvre bien grand la bouche
- il sort la langue



Il est inutile de lui proposer le sein s'il ne montre pas franchement ces signes, ou de le faire attendre s'il les montre.

Que manger, que boire ?

Mangez ce que vous voulez mais ne mangez pas pour deux.

Aucun aliment ne vous est interdit.

Buvez à votre soif.

Évitez cependant l'alcool et les excitants (café, thé, etc.) car ils passent dans votre lait.

Je fume, mon lait sera-t-il bon ?

L'idéal est d'arrêter de fumer car la nicotine et de nombreux toxiques contenus dans la fumée du tabac passent dans le lait.

Si vous continuez à fumer, alors diminuez le nombre de cigarettes et ne fumez pas 1 heure avant la tétée.

Privilégiez un environnement sans fumée pour le bébé.

Mon bébé tète-t-il bien ?

Dans la période colostrale des premiers jours, on ne peut pas encore parler réellement de flux d'éjection.

Celui-ci est observable habituellement à partir du 2^{ème} ou 3^{ème} jour.

Le signe principal :

On peut entendre et voir la déglutition intense et rythmée du bébé.

Les signes associés :

Ils sont d'importance variable selon les femmes,

- contractions utérines (les premiers jours)
- écoulement de lait à l'autre sein
- sensations de picotement ou pincement dans les seins
- soif.

FLUX D'EJECTION = TÉTÉE EFFICACE.

L'allaitement protège-t-il d'une grossesse ?

Non. Il est possible d'être enceinte pendant l'allaitement et ce, même avant le retour des règles. Pour éviter une nouvelle grossesse, il faut employer une méthode contraceptive compatible avec l'allaitement.