

Bébé

L'allaitement maternel :

Une belle aventure

Les contraintes professionnelles des mamans d'aujourd'hui sont peu compatibles avec un allaitement de longue durée.

Pourtant, même si ce n'est que pour deux ou trois mois, l'allaitement maternel procure des moments inoubliables et surtout un lait parfaitement adapté à la physiologie du nourrisson.



Les avantages de l'allaitement

- C'est avant tout pratique, car il n'y a pas de biberon, le lait est toujours à la bonne température et toujours à disposition.
- Deuxièmement, la composition du lait est parfaitement adaptée. Au début, il est riche en eau pour désaltérer le bébé.
- Ensuite, au fur et à mesure de la tétée, le lait devient de plus en plus riche en protéines et en graisses, donc rassasiant.
- De plus, en cas de prématurité, la composition du lait est plus riche que pour un bébé à terme.
- Le contact mère-enfant est également un contact physique qui prolonge la grossesse et peut atténuer le phénomène de «baby blues».

Les inconvénients de l'allaitement

- C'est parfois difficile au début. Il faut tenir bon parce qu'il faut environ trois semaines pour que l'allaitement soit parfaitement rodé.
- De plus, tant que le bébé ne fait pas ses nuits, c'est à la maman de se lever. Les papas sont par conséquent de fervents supporters de l'allaitement maternel !

L'allaitement, comment ça se passe ?

D'abord, il faut en avoir envie. Plus on est calme et détendue, et plus on a de lait.

Si vous laissez le bébé se débrouiller, il trouverait seul le chemin du sein maternel (comme un petit chat). Si la mise au sein est plus tardive, c'est un peu plus difficile, mais toujours possible.

N'écoutez pas les conseils de votre entourage. Le bébé doit téter autant de fois qu'il en a envie, car plus il tète, plus il stimule la sécrétion d'hormone prolactine donc de lait.

Il faut mettre le bébé dans une position parfaitement adéquate, c'est-à-dire ventre contre ventre, afin d'éviter les crevasses.

Il ne faut pas donner de biberon de complément. S'il le faut, faites téter le bébé toutes les demi-heures. Si vraiment on doit donner des compléments, il faut les donner à la cuillère, et pas avec une tétine car le bébé se trompe sur la façon de sucer et il ne sait plus ensuite comment téter.

L'allaitement, comment arrêter ?

Quand arrive le douloureux moment du sevrage, il faut remplacer progressivement tétée par tétée, en conservant celle du matin et celle du soir le plus longtemps possible si on doit reprendre le travail.

En fait, la production de lait s'adapte à la diminution de la demande et la sécrétion se tarit d'elle-même.

En ce qui concerne l'état cutané local, ne pas appliquer de produits détergents ni d'alcool. Il faut se nettoyer les seins normalement une fois par jour au savon et à l'eau. On peut aussi passer un coup de brumisateuse d'eau minérale juste avant d'allaiter.

Après la fin de la tétée, appliquer une goutte de lait sur le mamelon a des vertus cicatrisantes. En cas de crevasses, on peut mettre une crème à base de lanoline.



A savoir

La mise au sein doit être très précoce, dans la demi-heure qui suit la naissance. C'est le moment où le réflexe de succion du bébé est maximum.

A noter

La façon dont le bébé prend le sein dans la bouche est fondamentale notamment pour éviter les crevasses et stimuler la lactation.

Il doit prendre toute l'aréole avec les lèvres retroussées de chaque côté et la bouche grande ouverte.

Attention

Ne pas prendre d'automédication quand on allaite car les médicaments passent dans le lait et peuvent être nocifs pour le bébé (même chose pour l'alcool et la cigarette).

Donc, toujours demander l'avis de son médecin ou de son pharmacien.