



L'allaitement

Toutes les réponses à vos questions !





Pourquoi allaiter ?

- Cet acte est **le prolongement logique et naturel du lien fusionnel** et nécessaire entre le bébé et sa maman.
- L'allaitement **limite la dépression post-partum** en provoquant la libération d'endorphines (hormones du plaisir) et le contact peau à peau renforce le lien affectif.
- C'est **la meilleure nourriture pour votre bébé.**

- **Du 1er au 5ème jour** après l'accouchement vous sécrétez du **COLOSTRUM** riche en minéraux, en protéines et notamment en immunoglobulines à activité antivirale et antibactérienne, il sera pauvre en glucides et en lipides mais par contre riche en EPA-DHA. Tous ces éléments sont essentiels pour que votre bébé ait un système immunitaire de qualité. Le colostrum aidera également votre bébé à purger le méconium présent dans ses intestins.

- **Du 6ème au 14ème jour** vous sécrétez un **LAIT DE TRANSITION** mélange colostrum + lait mature

- **À partir du 15ème jour** vous sécrétez un **LAIT MATURE**, la composition du lait se modifie au cours de la tétée, au début il contient beaucoup d'eau pour bien hydrater votre bébé puis il s'enrichit en nutriments et notamment en lipides qui permettra entre autres de réguler l'appétit de votre bébé. Ce n'est donc pas la quantité de lait que votre bébé absorbe qui est importante mais la quantité d'acides gras contenus dans votre lait.

Le lait maternel est l'un des seuls aliments connus apportant du GLA (Acide gamma-linolénique) et DGLA (acide dihomogamma-linolénique) constituant essentiel des phospholipides de la membrane cellulaire.

COMPARAISON des composants avec le lait de vache non maternisé

Pour 100ml	Lait Maternel	Lait de vache
Protéines (g)	0,8 à 1,6	3,2
Caséines/Protéines solubles	40% / 60%	80% / 20%
Caséines (g)	0,4	2,56
Immunoglobulines (g)	0,6	Traces
Acides gras insaturés (%)	46%	24%
Cholestérol (mg)	30	14
Lactose (%)	85%	98%
Sels minéraux	200	700



Qu'est-ce qu'il se passe physiologiquement pour que mon corps fabrique du lait ?

Lorsque bébé tète, il va, en stimulant les mamelons, déclencher la libération de l'Ocytocine. Cette hormone va engendrer une contraction musculaire autour des glandes mammaires qui produisent le lait ainsi qu'une dilatation des canaux dans lesquels le lait va circuler. On appelle ce schéma le réflexe d'éjection.

La lactogénèse (production de lait par les glandes mammaires) est stimulée par la Prolactine (hormone hypophysaire), elle-même stimulée par la tétée.

Comme vous l'aurez compris il s'agit d'une **réponse hormonale** et c'est donc pour cela qu'une maman allaitante stressée, par un manque d'accompagnement ou encore une mauvaise installation pour allaiter pourra rencontrer des difficultés à ce que le lait s'écoule librement et suffisamment.

Donc faite la part belle aux techniques de relaxation encore une fois !



Où puis-je trouver de l'aide pour être accompagnée ?

Evidemment auprès de votre sage-femme mais aussi auprès d'une consultante en lactation en PMI (Protection Maternelle Infantile), www.allopmi.fr ou en association www.consultants-lactation.org

N'hésitez pas car ça peut tout changer !



Quand commence-t-on l'allaitement et pendant combien de temps faut-il allaiter ?

Dans les 2 heures qui suivent votre accouchement, bébé devra être positionné au sein.

L'allaitement sera bien en place au bout de 3-4 mois environ, mais cela dépend encore une fois de vous et votre bébé, par contre dès la fin du premier mois votre bébé tétera plus fortement et plus efficacement.

L'allaitement est conseillé pour une période comprise entre 6 mois et 2 ans.



Comment savoir quand bébé veut téter ?

C'est quasi instinctif chez nous mais, dans le doute, voici quelques pistes : Observez les signes, il ouvre la bouche, tire la langue, fait des petits bruits, tète ses poings, tourne la tête en direction du sein.



Combien de temps doit durer la tétée et combien de fois par jour doit-il tétée ?

Il n'y a pas de règle fixe car chaque enfant est unique et chaque jour est différent !

- Privilégiez l'allaitement à la demande, vous trouverez ensemble votre rythme de croisière !

- La durée de la tétée varie selon l'enfant, tant que le bébé mange, on peut le laisser au sein. Il faut vérifier qu'il ne « tétouille » pas et qu'il déglutit bien. La durée peut donc varier entre 10 et 30-45 minutes.

- Votre bébé tétera entre 8 à 12 fois par jour. Durant la journée il pourra téter toutes les 2-3h et la nuit vous pourrez avoir des écarts plus importants.



Puis-je utiliser les bouts de sein ?

Ils sont utilisés pour soulager les mamelons qui sont fragilisés, et ce momentanément car ils diminuent de 30 à 50 % le flux.



Doit-il prendre systématiquement les 2 seins ?

Non, laissez bébé téter tant qu'il déglutit (comme vu plus haut) sur un sein, proposez-lui l'autre qu'il peut accepter ou refuser s'il est repu. S'il le refuse il vous faudra lui proposer ce sein en premier à la prochaine tétée.

Pour vous souvenir du dernier sein avec lequel vous avez allaité, vous pouvez utiliser une pince à accrocher sur votre bretelle de soutien-gorge, une application sur votre téléphone, un carnet de bord ou encore un bracelet d'allaitement qui vous permet également de vous indiquer l'heure de la dernière tétée.



Si le bébé dort, dois-je le réveiller pour qu'il mange ?

Si au début il dort trop longtemps réveillez-le en douceur toutes les 4 à 5 heures car c'est la tétée qui favorise la production de lait.



Pourquoi mon bébé veut-il téter tout le temps ?

Cette question est bien souvent posée le premier mois, qui est certainement le mois le plus contraignant, car c'est la succion qui va permettre la production de lait et donc certains bébés ont besoin de tété souvent pour initier et mettre en place votre production de lait.

Ne vous dites pas que votre lait n'est pas assez nourrissant, ça n'existe pas ! Sauf si vous vous alimentez vraiment très mal.

Mais n'oubliez pas que votre bébé a besoin de vous, de vous sentir, vous êtes pour le moment son seul repère. Privilégiez le rapprochement avec votre bébé autant que possible nuit et jour (voir le cododo et le portage) pendant les 3-6-9 mois après l'accouchement.



En soirée mon bébé n'arrête pas de téter, est-ce normal ?

En général on observe entre 18 et 22h un besoin plus accru chez le bébé, d'être porté et de tétée, c'est tout à fait normal, après tous les stimuli de la journée votre bébé a besoin d'être rassuré.

Le terme de « tétées frénétiques » est employé !



Comment savoir si mon bébé est suffisamment nourri ?

- Il mouille 5 à 6 couches par jour
- Il fait des selles molles de couleur jaune d'or
- Son poids augmente de 20 à 30 grammes par jour
- Il tète 8 fois par jour



À quoi doivent ressembler les selles de mon bébé allaité ?

Comme vu lors de la question précédente elles seront molles de couleur jaune d'or.

Au bout d'un mois d'allaitement elles seront identiques : jaunes, de textures grumeleuses, lâches et liquides, jusqu'à ce que vous commenciez, vers 6 mois, la diversification alimentaire.



Quel est le rythme normal de prise de poids pour un bébé allaité ?

La perte de poids les premiers jours est tout à fait normal. Votre bébé reprendra son poids de naissance autour du 10ème voire du 14ème jour.

En général, votre bébé prendra environ 150g par semaine au cours des 3-4 premiers mois, avec des variations par semaine, votre médecin regardera plutôt l'état général du bébé.

Vous pouvez utiliser la courbe de poids de l'OMS pour les bébés allaités.

<http://www.who.int/childgrowth/standards/fr/>



Mon bébé s'énerve durant les premières minutes de la tétée, est-ce normal ?

Ça peut oui, au bout de 3-4 mois lorsque l'allaitement est bien en place la lactation se fait automatiquement, le lait arrive donc lors de la tétée et par conséquent le bébé devra téter dans le vide durant quelques minutes, et pourra perdre patience !



Mon bébé a 4 mois et il passe des nuits plus mouvementées ?

À cette étape des 4 mois, vous aurez peut-être plus des difficultés de sommeil à gérer plutôt que d'allaitement.

Cette étape est importante dans son développement qui peut donc se traduire par des réveils nocturnes ou votre bébé a besoin d'être rassuré.



Comment va se passer la poussée dentaire avec l'allaitement ?

C'est vers le 4ème mois que ça démarre, la tétée pourra le soulager du fait de l'apaisement qu'il ressent lorsqu'il tète.

Par contre si vous constatez qu'il essaie de mordiller le téton, il faut interrompre l'allaitement en lui expliquant gentiment qu'il ne faut pas faire ça car ça vous fait mal !



Je ressens une boule dure et douloureuse sur un sein ?

À voir avec les personnes qui vous accompagnent en lactation mais c'est très probablement un canal galactophore bouché.

Pour le faire passer, il faut faire téter le bébé le plus souvent possible en plaçant la bouche du bébé du côté de la douleur. Généralement il se débouche au bout de 24 heures.

ATTENTION si vous avez de la fièvre, il faut impérativement voir votre médecin, car il peut s'agir d'une lymphangite.



Puis-je continuer à hydrater ma poitrine ?

Évitez les crèmes hydratantes et les changements de déodorants qui pourraient faire perdre les repères de votre bébé.

Ou pensez bien à essuyer votre sein avant la tétée et le nettoyer avec un peu de votre lait.



Si je travaille, comment puis-je m'organiser ?

Vous pouvez continuer à allaiter le matin, le soir et la nuit, et pour les tétées en journée, vous pourrez tirer (exprimer) votre lait et le réfrigérer pendant 24 heures.

Vous pouvez le congeler également mais attention, comme la composition du lait évolue pour s'adapter aux besoins de bébé, il vaut mieux ne pas le conserver plus d'un mois.



Comment se passe l'allaitement au moment de la diversification alimentaire ?

Vers six mois, votre bébé voudra commencer à goûter des aliments et progressivement, il augmentera sa prise alimentaire surtout vers les 8-9 mois durant lesquels vous allaiterez 4 à 5 fois par jour environ.

Chaque bébé est unique. De ce fait, jusqu'à ces 1 an, vous êtes susceptible d'allaiter entre 2 à 6 fois par jour.