



Allaitement maternel : n'ayez pas peur du manque de lait

BÉBÉ ENTRE 0 ET 6 MOIS

ARTICLE

NOV. 14, 2016

3 MINS

L'une des craintes les plus fréquentes des jeunes mamans désireuses d'allaiter leur nouveau-né est le manque de lait maternel ou l'absence de montées de lait.

Une nouvelle aventure a débuté pour vous et votre nouveau-né : celle de l'allaitement. Les tétées sont des moments privilégiés avec votre bébé et vous en profitez. Néanmoins, le volume de lait ingurgité par votre bébé étant difficilement quantifiable, vous vous demandez parfois si vous avez assez de lait ou s'il est assez riche. Bonne nouvelle, dans des conditions normales de santé et d'hygiène, vos glandes mammaires possèdent une surcapacité de lactation à la croissance d'un bébé. D'ailleurs, il est même possible de nourrir des jumeaux. Vous pouvez donc être rassurée et allaiter sereinement.

Un repas toujours adapté à bébé

L'allaitement a quelque chose de magique. Grâce à lui, **votre bébé a constamment un lait adapté à son âge et à ses besoins**. En effet, dès la première tétée après l'accouchement, vous avez du colostrum, un « lait » épais, jaune, sucré et riche en protéines et en anticorps.

Puis, environ **48h à 72h après la naissance de votre nourrisson, parfois plus, vos seins deviennent lourds, chauds et très tendus** et votre soutien-gorge est soudainement trop petit. Ce mécanisme naturel se nomme montée de lait. En effet, suite à votre accouchement, vos taux d'hormones se modifient afin de démarrer la production de lait. Pour soulager une montée de lait douloureuse, vous pouvez placer une poche de glace sur votre poitrine ou l'arroser avec un jet d'eau chaude, cela décongestionne les seins. Il existe également un remède de grand-mère qui consiste à mettre une feuille de chou sur chaque sein. Parfois, ça vaut le coup de tenter.

Au bout de 15 jours, votre lait maternel devient « mature ». Sa composition se modifie au cours de la tétée et tout au long de la période d'allaitement pour répondre en permanence aux impératifs de croissance de votre enfant.

Quand vous donnez le sein à votre nourrisson, c'est grâce à deux hormones, la prolactine et l'ocytocine, libérées par l'hypophyse, que le lait est produit puis éjecté. A chaque repas de votre bébé, vous pouvez choisir de ne donner qu'un sein ou de proposer les deux. Vous verrez vite ce qui vous correspond le mieux.

Un allaitement à la demande

Après une tétée, vous vous demandez peut-être si le repas de votre bébé l'a rassasié et cela même s'il s'est endormi, repu, sur votre sein. Il suffit que les tétées soient fréquentes, à la demande, avec une succion efficace pour que la fabrication du lait soit entretenue.

Il n'existe pas de normes en termes de durée et quantité car chaque bébé est différent. **Une tétée peut durer entre 10 à 30 min** selon la façon plus ou moins vigoureuse de boire de votre bébé. Aussi, il n'y a pas de nombre minimum ou maximum de tétées, ni d'intervalle fixe à respecter puisqu'il est recommandé de pratiquer un allaitement à la demande.

Avant chaque tétée, pour votre confort et celui de votre nourrisson, vous prendrez le temps de bien vous installer, de préférence dans un **lieu calme** qui évitera toute distraction à votre tout-petit, avec un coussin d'allaitement, un linge et une bouteille d'eau à proximité. Ainsi, rien ne viendra perturber ce moment cocooning.

Si votre bébé semble avoir encore faim après avoir lâché le sein, proposez-lui l'autre.

Et si vous avez le sentiment de ne plus produire assez de lait pour votre enfant, il suffit de le mettre plus fréquemment au sein pendant 24 à 48h et votre production augmentera naturellement.