



Questions-réponses : tout savoir les débuts de l'allaitement

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

JUIN 23, 2019

8 MINS

Bébé arrive bientôt et vous vous posez beaucoup de questions sur l'allaitement. *Combien de fois par jour faut-il allaiter? Je n'ai pas de montée de lait, que faire?...* Découvrez les questions les plus fréquentes que se posent les mamans et quelques conseils pour allaiter votre bébé en toute sérénité.

Une jolie aventure va débiter ou a débuté entre vous et votre bébé : celle de l'allaitement. C'est un moment magnifique et unique car vous allez créer entre votre bébé et vous des liens magiques.

En effet, dès le deuxième trimestre de grossesse, vos seins produisent du colostrum qui est un liquide lacté, un peu jaune et épais. Le colostrum est le premier "lait" qui évoluera vers le lait mature au bout de 3 jours après la naissance de votre enfant. C'est l'aliment idéal pour l'alimentation de votre bébé et pour qu'il puisse prendre des forces. Il est recommandé de mettre votre bébé au sein durant la période d'éveil

qui suit la naissance car votre colostrum contient des anticorps et il est très riche en protéines.

Pendant les premiers mois, votre lait contient 100% des nutriments et les calories dont votre bébé a besoin.

Comme toute future maman ou jeune maman, il est normal de se poser des questions sur l'allaitement. En effet, vous découvrez ce nouveau et prodigieux talent qui vous intrigue, et il va vous falloir créer de nouveaux repères pour que votre allaitement se passe dans les meilleures conditions et en toute sérénité (par exemple, adapter vos heures de sommeil à intervalles irréguliers ; ou encore trouver des lieux appropriés pour allaiter votre bébé).

Découvrez les questions les plus fréquentes que se posent comme vous les jeunes mamans au sujet de l'allaitement accompagnées de conseils, et d'astuces, pour que vous puissiez allaiter en toute sérénité. N'hésitez pas à poser toutes vos questions à votre médecin, sage-femme, gynécologue-obstétricien ou votre pédiatre.

Quand faut-il donner la tétée à votre bébé ?

Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande aux mamans d'allaiter à la demande du nourrisson « sans limiter le nombre de tétées ni leur durée ». C'est votre bébé qui passe commande.

Combien de fois bébé doit téter pendant l'allaitement ?

Un bébé tète entre 8 et 12 fois par jour en moyenne. Comme il n'a pas la notion des heures de repas, il va se réguler tout seul selon sa faim. Les tétées peuvent varier de toutes les heures à toutes les 3 heures en moyenne pendant les premiers mois, avant qu'il espace ses prises les mois suivants (toutes les 3 à 4 heures en moyenne).

Combien de temps dure l'allaitement ?

L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) recommande un allaitement exclusif au sein jusqu'à l'âge de 12 mois au moins et de poursuivre l'allaitement aussi longtemps que possible. Il est recommandé que l'allaitement au sein soit complété par une autre alimentation à partir de 6 mois.

Pourquoi n'est-il pas nécessaire de donner de l'eau à un bébé allaité ?

Votre lait contient 88% d'eau. Grâce à la teneur en eau de votre lait, votre bébé s'hydrate régulièrement. S'il fait chaud, votre lait s'adaptera et votre bébé fera des petites tétées plus fréquentes pour qu'il ait tout ce dont il a besoin. Si vous vous posez la question sur la température de votre corps contre la sienne en cas de fortes chaleurs, sachez que votre bébé n'aura pas trop chaud car votre corps l'aidera à maintenir sa température à 37°C.

L'OMS conseille de ne pas donner d'eau au bébé allaité durant les 6 premiers mois suivant sa naissance. Tant que bébé tète à la demande, votre lait lui apporte l'hydratation nécessaire

Pensez à boire suffisamment d'eau pour que vous, maman, restiez bien hydratée !

Comment savoir si vous avez assez de lait ?

Voici quelques repères pour savoir si vous avez ne manquez pas de lait, mais soyez rassurée ce cas de figure est rare :

- Vos seins sont plus remplis avant les tétées.
- Votre bébé mouille sa couche en moyenne 5 à 6 fois par jour (à chaque change)
- Après les 5 premiers jours, les selles de votre bébé sont molles et jaunes (en moyenne 3 le premier mois)
- Votre bébé se réveille tout seul pour téter et montre des signes de satiété il est repu après les tétées.
- Votre bébé a récupéré son poids de naissance au cours de ses deux premières semaines.
- Son poids augmente en moyenne de 20 à 30 g par jour pendant ses 4 premiers mois et se stabilise de 15 à 20 g par jour.

Dans tous les cas, n'hésitez pas à consulter votre médecin.

Comment conserver le lait maternel ?

- **A température ambiante** : entre 19 °C et 22 °C, 4 heures maximum entre le recueil et la consommation par le bébé.
- **Au réfrigérateur** : entre 0 à 4 °C, pendant 48 heures maximum.
- **Au congélateur** : A - 18°C, vous pouvez conserver votre lait pendant 4 mois maximum. Privilégiez un récipient en verre et ne le remplir qu'au 2/3. Vous pouvez aussi remplir des bacs à glaçons. La décongélation doit se faire au réfrigérateur et être consommé dans les 24 heures. Votre lait ne doit jamais être recongelé.

Comment conserver une bonne lactation ?

Avant toute chose assurez-vous que votre bébé soit rassasié car ce qui peut vous paraître peu est peut-être suffisant pour lui. Sachez que les seins produisent le lait en fonction des besoins de l'enfant et s'adaptent aux variations de son appétit.

Si vous avez un doute, consultez votre médecin.

Voici quelques astuces pratiques :

- Vous pouvez, entre les tétées, utiliser un tire-lait pour stimuler votre production de lait maternel.
- Laissez vos seins en libre-service ! Plus vous nourrirez votre bébé au sein et plus vous aurez de lait maternel.
- Mangez de façon variée et équilibrée
- Appuyez pendant 5 secondes sur votre sein pendant la tétée et privilégiez un endroit tranquille pour vous et votre bébé.

Faut-il une alimentation particulière à respecter quand on allaite ?

- La composition de votre lait et sa quantité peuvent être modulées, entre autres facteurs, par ce que vous mangez et buvez quotidiennement.
- Boire régulièrement et à sa soif est essentiel car votre lait contient 88% d'eau.
- Consultez votre médecin pour avoir la liste des ingrédients pour composer vos repas et dans tous les cas, mangez équilibré, ne sautez aucun repas et ne buvez surtout pas trop de café ou de thé.

Pourquoi allaiter donne faim ?

Allaiter, c'est sportif ! Vous dépensez de l'énergie en produisant du lait maternel et votre corps travaille en permanence pour s'adapter aux besoins de votre bébé.

Quels coussinets choisir pendant l'allaitement ?

Indispensables pour prévenir les fuites de lait intempestives et les petites auréoles sur vos vêtements, encore faut-il trouver des coussinets qui soient à la fois agréables à porter et faciles à changer.

Vous avez le choix entre les coussinets lavables et les coussinets d'allaitement jetables en tissu, en coton, et même en bambou. Ils ont l'avantage d'être hygiéniques et d'être mobiles.

Quant au confort, nous vous conseillons de tester plusieurs modèles pour trouver celui qui sera le plus doux et le plus adapté à la forme de votre sein et à votre soutien-gorge.

Si vous êtes à la maison, vous pouvez également opter pour les coquilles qui recueillent l'excédent de lait et vous évitent les auréoles sur vos vêtements.

Choisissez-les aérés pour que votre peau puisse respirer.

Que faire si vos seins sont douloureux pendant la tétée ?

Soyez rassurée, vos seins sont en bonne santé, c'est juste qu'ils sont très sollicités. Crevasses, douleurs, engorgements, ces petits soucis sont fréquents et disparaîtront vite sans laisser de traces.

Voici quelques conseils, si vos seins sont douloureux pendant la tétée :

- Installez-vous confortablement pour que votre sein soit le mieux placé dans la bouche de votre bébé et qu'il ne soit pas contraint de trop « tirer » sur le mamelon.
- Assurez-vous que votre bébé prenne bien votre aréole entre ses lèvres pour que votre téton soit bien calé dans sa bouche.
- Massez votre sein pendant que bébé tète. Il est important de s'installer confortablement, sans appui douloureux, sans tension.
- En fin de tétée, hydratez votre mamelon et votre aréole avec un peu de votre lait car il est riche en matière grasse et antiseptique.
- Changez vos coussins d'allaitement régulièrement et le soir, après la douche, hydratez-vous.
- Dans tous les cas, consultez votre médecin pour qu'il vous conseille.

Que faire si vos seins sont engorgés si vous allaitez ?

Il arrive parfois que vos seins soient douloureux au moment de l'éjection de lait. Vos seins sont tendus, sensibles, parfois bosselés et une poussée de fièvre peut se

manifester. Ne vous inquiétez pas, c'est temporaire : ce sont vos canaux lactifères qui sont bloqués à cause d'une surabondance de lait maternel. Cela devrait se calmer si votre bébé tète bien et autant qu'il le souhaite. Souvenez-vous, la nature est bien faite, vous avez du lait à volonté pour répondre à la faim de votre bébé.

Petits conseils pour soulager l'engorgement des montées de lait :

- Choisissez un soutien-gorge confortable ;
- Nourrissez votre bébé à la demande ;
- Vous pouvez également tirer votre lait pour vous soulager ;
- Massez-vous pendant votre bain ou sous la douche car la chaleur et l'eau assoupliront votre peau.
- Des compresses froides entre les tétées peuvent aider.

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin.