

Les clés d'un démarrage d'allaitement réussi ! **A EMPORTER A LA MAT'!**

Future maman, futur papa, exprimez vos souhaits à la sage-femme

Pendant le travail, dis gentiment mais explicitement à la sage-femme que tu souhaites garder ton bébé sur ton ventre dès sa naissance. Pense à te faire aider par le papa pour obtenir ce que vous souhaitez : c'est votre bébé, vous avez décidé de l'allaiter, si bébé va bien, le personnel ne doit pas s'opposer à vos souhaits. Même en cas de césarienne, et demande qu'on t'aide pour la mise au sein.

Tétée précoce

Ton bébé posé sur ton ventre, il va peut-être ramper vers tes seins. Laisse-le faire. Sinon aide-le un peu. L'idée, c'est de profiter de son fort réflexe de succion dans les 2 heures qui suivent sa naissance. Quelques gouttes de colostrum lui suffiront (ne t'inquiète pas si ça ne coule pas beaucoup, c'est du concentré, bébé n'a besoin de rien d'autre). Et si bébé s'endort après la naissance, pas d'inquiétude, il tétera au réveil ! Fais confiance à ton bébé, un bébé né dans le 9^{ème} mois "sait" ce dont il a besoin.

Tétées à la demande : jette ta montre !

N'écoute pas les conseils sur la fréquence des tétées. Mets ton bébé au sein dès qu'il chouine, se tortille, dès que tu sens qu'il a besoin de quelque chose. **Mettre un bébé au sein, c'est combler ses besoins, quels qu'ils soient** (contact, faim, succion, soif, bercement, chaleur, douceur, voix connue, sommeil, etc.). A un sein, puis à l'autre s'il lâche le premier. Ne te prends pas la tête, écoute ton instinct (si on te demande de relever sur une feuille les horaires des tétées, note en gros ce qui leur plaira !).

Et quand viendra la "montée de lait" (2, 3 ou 4 jours après la naissance), ton bébé sera champion de la tétée, et adieu les risques d'engorgement ! Et mets dans ta valise de quoi grignoter, ça creuse d'allaiter !!!

Pour créer le lien entre vous, garde ton bébé 24h/24 !

Si tu es très fatiguée et que ton bébé ne dort pas, allonge-toi sur le côté, garde ton bébé dans ton lit entre ton corps et un coussin d'allaitement coincé sous ta tête et entre tes jambes : il peut téter et toi t'assoupir, il ne tombera pas ! La pouponnière, c'est bien juste le temps de prendre sa douche !

Pour téter : rien que le sein !

Refuse expressément les biberons, tétines, sucettes, bouts de sein. Si on te dit que tes mamelons ne sont pas bien formés, dis que c'est normal, c'est bébé qui les formera en aspirant ! Si on te dit que ton bébé tète mal, qu'il ne parvient pas bien à prendre le sein, observe-le, il doit :

- ouvrir grand la bouche,
- sortir sa langue, la mettre en gouttière **sous** le mamelon,
- aspirer le mamelon avec le plus d'aréole possible en bouche,
- téter avec des mouvements de va-et-vient de la langue, et d'ouverture-pause-fermeture des maxillaires,
- tu dois voir sa langue **sous** le mamelon, lèvres retroussées sur l'aréole, nez et menton touchant le sein.

Si bébé semble ne pas téter correctement, dis-lui "ouvre grand la bouche, tire la langue" en lui montrant, et mets-le au sein lorsqu'il a la bouche grande ouverte, langue sortie. Avec un peu de patience et de calme, tout rentrera dans l'ordre. En cas de difficulté, appelle-moi (xx xx xx xx) ! Je viendrai t'aider, avec une spécialiste en cas de besoin. Ou appelle LLL (01 39 584 584 répondeur national).

Pour éviter les douleurs aux mamelons : faites du ventre à ventre !

C'est **bébé qu'on met au sein**, et non pas le sein qu'on porte à bébé.

Que tu sois assise, ou allongée sur le côté, bébé doit être le ventre contre le tien, la tête bien dans l'axe de sa colonne vertébrale, le **visage face au sein**. Si tu veux changer de sein, ou interrompre une tétée, glisse ton petit doigt vers une commissure de bébé pour "rompre l'aspiration" avant de dégager le sein.

En fin de tétée, presse délicatement sur l'aréole et étale une **goutte de colostrum** (ou lait) sur le mamelon, c'est la meilleure des "crèmes" : hydrate, aseptise, cicatrise ! Pas besoin de nettoyer avant la tétée suivante ! Si tes mamelons sont sensibles et/ou que tes seins coulent entre les tétées, protège-les avec des coquilles recueille-lait ventilées "Avent" (ne les porte pas en permanence car ça risque de trop stimuler tes seins).

Et le plus important : ferme tes oreilles !

Le personnel de la maternité et tes proches ne manqueront pas de te prodiguer mille et un conseils, qui peuvent être contradictoires et déstabilisants. Bien souvent on veut transposer le modèle "biberon" à l'allaitement maternel : c'est aberrant. Ne les écoute pas car personne ne connaît ton bébé mieux que toi ! C'est toi qui perçois ses besoins, c'est toi qui y réponds avec ton instinct.

Aie confiance en lui, aie confiance en toi !

Et c'est parti pour des milliers de tétées !!! :o)))

Le feuillet n° 1 de Jack Newman (pédiatre responsable d'une consultation de lactation à Toronto)
"Bien commencer l'allaitement" (source : <http://perso.wanadoo.fr/ipa/sante/newman/1debuts.html>)

Allaiter est la façon naturelle et physiologique de nourrir les bébés et les jeunes enfants, et le lait humain est spécifiquement destiné aux bébés humains. Les laits de substitution préparés à partir de lait de vache ou de soja (pour la plupart) ne présentent que des similitudes superficielles avec le lait humain, et les publicités qui les présentent d'une autre manière sont trompeuses. Allaiter devrait être facile, et exempt de difficultés pour la plupart des mères. Un bon démarrage donne à l'allaitement toutes les chances d'être une expérience heureuse pour la mère comme pour son bébé.

Les mères sont en grande majorité parfaitement capables d'allaiter leur bébé exclusivement pendant 4 à 6 mois. En fait, la plupart des mères produisent plus que suffisamment de lait. Malheureusement, des routines hospitalières dépassées basées sur l'alimentation de substitution restent en vigueur dans de nombreux établissements de santé et rendent pour certaines mères et leur bébé l'allaitement difficile, voire impossible. Pour que l'allaitement démarre correctement, les premiers jours peuvent être cruciaux. Cependant, même avec un très mauvais départ, beaucoup de mères et de bébés réussissent cette expérience.

L'astuce pour bien allaiter est de faire en sorte que le bébé prenne bien le sein. Un bébé qui prend correctement le sein reçoit correctement du lait. Un bébé qui ne prend pas bien le sein a des difficultés pour recevoir suffisamment de lait, surtout si la sécrétion lactée de la mère est faible. Une mauvaise prise du sein, c'est comme donner au bébé un biberon avec une tétine dont le trou est trop petit; le biberon est plein de lait, mais le bébé n'en prendra pas beaucoup. Quand un bébé prend mal le sein, cela peut également causer des douleurs aux mamelons de sa mère. Et si le bébé ne reçoit pas suffisamment de lait, il restera au sein très longtemps, aggravant ainsi la douleur. Malheureusement, n'importe qui peut dire que le bébé a une bonne prise, même si c'est faux. Trop de personnes censément compétentes ne savent tout simplement pas ce qu'est une bonne prise. Voilà quelques moyens qui contribuent à faciliter l'allaitement :

1. **Le bébé devrait être mis au sein immédiatement après la naissance.** Les nouveaux nés peuvent presque tous être mis au sein dans les instants suivant la naissance. En fait, des recherches ont montré que, lorsqu'on leur en laisse la possibilité, les bébés de quelques minutes seulement rampent sur le ventre de leur mère jusqu'au sein, et commencent à téter de leur propre initiative. Ce processus peut prendre une heure ou plus, mais durant ce temps la mère et le bébé doivent rester ensemble pour commencer à apprendre l'un de l'autre. Les bébés qui "s'auto-attachent" ainsi courent moins de risque de connaître des problèmes d'allaitement. Ce processus ne demande aucun effort de la part de la mère, et le prétexte de la trop grande fatigue de la mère due à l'accouchement, souvent fourni pour ne pas permettre cela, est purement et simplement un non sens. En fait, des études ont également montré que le contact peau à peau entre une mère et son bébé gardaient le bébé au chaud aussi bien qu'une couveuse.

2. **La mère et le bébé devraient partager la même chambre.** Il n'y a absolument aucune raison médicale pour séparer les mamans et les bébés en bonne santé, même pour de courtes périodes. Les maternités qui ont pour habitude de séparer les mères et les bébés après la naissance sont complètement dépassées, et les raisons invoquées pour ce faire démontrent aux parents qui contrôlent la situation (l'hôpital) et qui ne la contrôlent pas (les parents). Souvent d'autres mauvaises justifications sont données. Par exemple que le bébé a avalé du méconium avant la naissance. Un bébé qui a avalé du méconium et qui se porte bien quelques minutes après la naissance se portera bien et n'a pas besoin de passer plusieurs heures en "observation" dans une couveuse. Il n'y a aucune preuve que les mères qui sont séparées de leur enfant sont plus reposées. Au contraire, elles sont plus reposées et moins stressées quand elles ont leur bébé avec elles. Mères et bébés apprennent comment dormir au même rythme. Ainsi, quand le bébé commence à se réveiller pour une tétée, la mère commence également à se réveiller naturellement. Ce n'est pas aussi fatigant pour la mère que d'être réveillée en phase de sommeil profond, comme c'est le cas quand le bébé se réveille loin d'elle.

Le bébé montre bien longtemps avant de pleurer qu'il a envie de téter. Sa respiration peut changer par exemple ou il peut commencer à s'étirer. La mère, alors dans un sommeil léger, va se réveiller, son lait va commencer à couler et le bébé, calme, sera heureux de téter. Un bébé qui aura pleuré pendant un certain temps avant d'être mis au sein pourra refuser de téter même s'il est affamé. Mères et bébés devraient être encouragés à dormir côte à côte à la maternité. C'est un excellent moyen pour la mère de se reposer quand le bébé tète. L'allaitement devrait être relaxant, et non fatigant.

3. Des tétines artificielles ne devraient pas être données au bébé. Il semble y avoir une controverse au sujet de la "confusion sein-tétine". Les bébés adopteront la méthode qui leur donnera le flot de liquide le plus rapide, et pourraient refuser les autres. Ainsi, les premiers jours, quand la mère ne produit que peu de lait (comme prévu par la nature), et que le bébé prend un biberon (comme prévu par la nature?) avec lequel il obtient un rapide flot de lait, il risque de préférer la méthode au flot rapide. Nul besoin d'être un scientifique génial pour comprendre ce qu'aucun des pourtant nombreux professionnels de santé qui sont censés vous aider ne semble capable de concevoir. La confusion sein-tétine n'a pas comme seule conséquence possible le refus du sein par le bébé, mais aussi que le bébé ne prendra pas le sein aussi bien qu'il pourrait le faire et qu'ainsi, il n'aura pas assez de lait et/ou que la mère aura des mamelons douloureux. Qu'un bébé puisse "prendre les deux" ne veut pas dire que le biberon n'a pas d'effet négatif. Puisque aujourd'hui il existe des alternatives possibles quand le bébé a besoin de suppléments (voir feuillet n° 5 "Utilisation d'un DAL" et n° 8 "Alimentation au doigt"), pourquoi utiliser un biberon ?

4. Pas de restriction de durée et de fréquence des tétées. Un bébé qui tète correctement ne restera pas au sein des heures durant pour une tétée. Si c'est le cas, c'est généralement qu'il ne prend pas correctement le sein et ne reçoit pas tout le lait qui est disponible. Trouvez de l'aide pour évaluer la succion du bébé et utilisez la compression des seins pour que le bébé reçoive plus de lait (feuillet n° 15, "La Compression du sein"). C'est cela qui aidera, et non l'utilisation d'une tétine ou d'un biberon, ni le fait de mettre le bébé à la pouponnière.

5. Les suppléments d'eau pure, d'eau sucrée ou de préparation pour nourrissons sont rarement nécessaires. La plupart des suppléments pourraient être évités si on permettait au bébé de prendre le sein correctement et de recevoir le lait disponible. Si on vous dit que le bébé a besoin de suppléments sans que quelqu'un l'ait observé pendant qu'il tète, demandez à recevoir l'aide d'une personne compétente. Il y a de rares indications médicales pour la supplémentation, mais habituellement, les suppléments sont proposés pour la convenance de l'équipe médicale. Si des suppléments doivent être donnés, ils doivent être donnés à priori avec un Dispositif d'Aide à la Lactation (voir feuillet n° 5), pas avec une tasse, ni un compte-goutte, ni au doigt, ni au biberon. Le meilleur supplément est votre propre colostrum. Il peut être mélangé avec de l'eau sucrée si vous ne pouvez pas en tirer beaucoup la première fois. Les préparations pour nourrissons ne sont pratiquement jamais nécessaires les premiers jours.

6. Une bonne prise du sein est cruciale pour le succès de l'allaitement. C'est la clé d'un allaitement réussi. Malheureusement, de nombreuses mères reçoivent "l'aide" de personnes qui ne savent pas comment évaluer une bonne mise au sein. Si on vous dit que votre bébé de deux jours tète correctement alors que vous avez les mamelons très douloureux, soyez sceptique, et demandez l'aide d'une personne compétente.

Avant de quitter la maternité, vous devriez avoir eu la démonstration que votre bébé tète correctement, et qu'il reçoit véritablement du lait de vos seins; le personnel devrait vérifier que vous savez comment vous assurer qu'il en reçoit suffisamment (type de succion ouverture-pause-fermeture). Si vous et votre bébé quittez la maternité sans savoir cela, demandez rapidement l'aide d'une personne expérimentée.

7. Les boîtes de lait gratuites et les documents offerts par leurs producteurs ne sont pas des cadeaux. L'unique objectif de ces "cadeaux" est de faire de vous des utilisateurs de lait industriel. C'est très efficace, et une technique de marketing de moralité douteuse. Si vous en recevez de la part d'un professionnel de la santé quel qu'il soit, vous devriez vous interroger sur ses connaissances en matière d'allaitement et sur son niveau d'engagement pour l'allaitement. "Mais j'ai besoin de lait industriel parce que mon bébé ne reçoit pas assez de mon lait!". Peut-être, mais, plus vraisemblablement, vous n'avez pas reçu une aide efficace et votre bébé ne reçoit tout simplement pas tout votre lait. Même si vous avez besoin de préparations, personne ne devrait vous proposer une marque particulière, ni vous offrir des échantillons. Cherchez une aide efficace. Les échantillons de préparations pour nourrissons ne sont pas une aide.

Dans certaines circonstances, il peut être impossible de commencer l'allaitement rapidement. Cependant, la plupart des indications médicales (prise de médicaments par la mère, par exemple) ne sont pas de bonnes raisons pour arrêter ou retarder l'allaitement, si on vous a dit le contraire, vous avez été mal informée. Demandez une aide efficace. Les bébé prématurés peuvent commencer à être allaités beaucoup, beaucoup plus tôt que ce qui est préconisé dans de nombreux services de néonatalogie. En fait, les études ont montré qu'il est plus facile pour un bébé d'être nourri au sein que de recevoir un biberon. Malheureusement, de nombreux professionnels de santé s'occupant de prématurés ne semblent pas au courant de ce fait.

Conseils à donner aux mères pour mener leur allaitement à l'échec

;o) ;o) ;o) *Attention ! Ces pages regroupent des conseils à ne pas suivre* ;o) ;o) ;o)

1. Dites à la mère de nourrir son bébé toutes les 3 h, ou d'imposer à son bébé un planning de tétées.

Dites-lui d'attendre au moins 2 heures entre les tétées ou de programmer des tétées régulières (toutes les 3 ou 4 heures), et de remplir soigneusement un tableau. Ceci aura comme conséquence moins de stimulation du sein, donc une baisse de lait. Le bébé sera affamé et frustré, les parents seront frustrés également et la maman perdra confiance en elle. Soyez sûr de pouvoir ensuite blâmer l'allaitement lors des pleurs.

2. Veillez à ce que "bébé s'habitue au biberon", et surtout à la tétine.

Le bébé pourra développer une confusion sein/tétine, et pourra refuser le sein, ou ne plus savoir téter au sein, puisque le bébé ne saura plus que "pincer" le mamelon.

L'introduction de la tétine devra se faire assez tôt (dans les 6 premières semaines du bébé) pour être plus efficace... mais rassurez-vous, même si le bébé est plus vieux (même après 1 an), un biberon donné pourra avoir le même effet ! C'est un bon moyen de moins stimuler le sein, ce qui diminuera la lactation de la maman, laquelle perdra très vite confiance en elle, puisque vous le savez bien : l'allaitement mixte marque le début du sevrage progressif, qui mène au sevrage total du sein en 6 semaines maximum.

3. Dites à la mère qu'elle n'a plus de lait...

Si le bébé veut se nourrir encore après seulement 1 ou 2 heures ; ou s'il accepte un complément de 50 ml de lait en poudre juste après la tétée ; ou s'il pleure tout le temps; ou si ses seins ne sont pas pleins, et désagréablement gonflés en permanence, ou sensibles, voire douloureux...

Puisque la peur du "manque de lait" est la première cause d'échec de l'allaitement, ces arguments présenteront un atout majeur pour faire douter la maman et lui faire facilement cesser son allaitement, en la culpabilisant d'affamer son bébé.

Prenez la précaution d'ajouter quelques jours plus tard "je vous avais bien dit que vous n'aviez plus de lait !"

Si la maman a au contraire beaucoup de lait, dites-lui bien qu'il n'est pas assez nourrissant ni assez riche pour son bébé, comparativement au lait de vache (les veaux n'ont pas le gabarit des bébés...). Si elle ne vous croit pas, prescrivez une analyse pour lui prouver, et du coup la démoraliser totalement !

4. Dites-lui qu'elle ne peut pas ou ne devrait pas nourrir son bébé au sein...

Si elle veut manger du chocolat ou de la nourriture épicée; si elle fume ou veut prendre un médicament; si elle retourne de nouveau au travail ou à l'école dans quelques semaines; si ses seins sont trop petits (ou trop gros); si sa propre mère n'a pas réussi à allaiter...

Trouvez autant de raisons que vous pourrez pour la convaincre qu'elle ne pourra pas allaiter, recherchez n'importe quel prétexte pour qu'elle interrompe son allaitement et mettez autant distance entre la mère et le bébé que possible...

5. Insistez sur le fait que le papa doit donner le biberon

Outre le fait que la tétine fera le travail pour vous dans la mise en péril de l'allaitement, c'est un autre bon moyen pour faire penser que l'allaitement n'est pas très important. Dites à la maman qu'elle a une relation trop possessive avec son enfant.

Le papa est une personne que vous devrez avoir comme allié. Il sera très efficace, car pourra répéter vos remarques tous les jours.

6. Dites à la maman qu'allaiter fait mal, et que c'est normal

Que des mamelons endoloris et crevassés, c'est normal, et que c'est dû à des tétées trop longues ou trop fréquentes. Ne l'informez pas sur le fait que des mamelons douloureux sont le fait d'une mauvaise position du bébé au sein ! La douleur est un excellent stimulus défavorable. Ne lui enseignez surtout pas comment placer le bébé correctement.

Donnez-lui une tétérèlle à poser sur le mamelon pour que les seins soient moins efficacement stimulés et produisent moins, et faites donner au bébé un bon nombre de biberons avec tétine pour perturber sa succion afin qu'il stimule mal l'éjection du lait en reprenant le sein.

Si la maman a les seins engorgés et douloureux grâce à vos conseils sur la durée et la fréquence des tétées, conseillez-lui de porter des coquilles d'allaitement en permanence, pour augmenter les dégâts. Si vous y pensez, indiquez à la maman de frotter ses mamelons avec une serviette rugueuse pour les conditionner, et les "endurcir".

7. Dites-lui que les bébés au biberon dorment mieux

Expliquez que si son bébé ne dort pas toute la nuit au bout de 2-3 mois, c'est que le lait maternel est insuffisant et qu'il faut donner rapidement un bib de lait artificiel en poudre, avec des farines, car cela aidera bébé à dormir. C'est une autre bonne façon de faire pour être sûr que le bébé ne stimulera pas la production de lait, car il sera gavé... ainsi le lait sera petit à petit de plus en plus insuffisant.

Si son bébé grossit trop, dites-lui que son lait est trop riche. Si son bébé grossit peu, dites-lui que son lait n'est pas assez nourrissant. Au besoin, faites-lui tirer quelques gouttes de pré-lait pour lui montrer que son lait "n'est que de l'eau" : le pré-lait étant d'apparence particulièrement aqueuse, elle sera convaincue par la démonstration.

A ce moment encore, proposez un lait artificiel en lui disant que cela l'aidera. Référez-vous au point 2, pour être sûr de ne rien oublier.

8. Séparez-la de son bébé à la naissance et attendez plusieurs heures avant d'autoriser la première tétée

Ainsi, il y aura une chance que le bébé ait momentanément perdu le réflexe de succion, et vous pourrez mieux convaincre la mère que l'allaitement est impossible dans son cas.

Montrez-lui que l'eau, les compléments de lait artificiel, les pesées et les tétées programmées sont ce qu'il faut faire pour bien s'occuper de son bébé. Faites en sorte qu'elle ne fasse pas confiance en son instinct.

Imposez l'usage de la sucette à la maternité, car "le sein, c'est pour le repas et c'est tout, le sein n'est pas une sucette !"

Puisqu'elle est particulièrement vulnérable à ce moment-là, soyez sûr de placer la maxime "Mieux vaut un biberon donné avec amour qu'un sein à contrecœur", ou "vous savez que les lait artificiels sont très performants si vous n'y arrivez pas !"... si elle est en difficultés, ces affirmations l'aideront à utiliser le système biberon tétine.

9. Ne lui expliquez pas les bases du comportement infantile

Ne l'avertissez pas au sujet des poussées de croissance (qui arrivent vers 10 jours, 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois), qui nécessiteront plus de tétées pendant 2 ou 3 jours. Dites-lui simplement que son lait n'est plus nourrissant.

Ne l'avertissez pas pour les coliques du nourrisson... si son bébé se tord de douleur, incriminez le lait de la maman ! Ne donnez pas les moyens aux parents de gérer ces crises de coliques qui peuvent durer jusqu'à 3 mois.

Ne l'appellez pas ou ne lui rendez pas visite, et soyez sûr de l'abandonner pendant les semaines qui lui sont difficiles.

Vous trouverez des raisons de blâmer l'allaitement à tout bout de champ, et inventez des raisons de cesser l'allaitement au besoin.

10. Ne lui indiquez pas comment conserver une bonne production de lait

Dites-lui que le bébé devra être sevré avant la reprise du son travail, et que pour ce faire, elle devra habituer son bébé au système biberon tétine. Assurez-vous qu'elle n'appelle pas une bénévoles d'associations de soutien à l'allaitement, un consultant en lactation ou n'importe quelle personne bien informée au sujet de l'allaitement naturel. Sinon cette personne risque de lui expliquer qu'elle peut tout à fait continuer, en lui précisant les diverses façons de faire !

Inspiré de "How to make breastfeeding difficult", de Linda J. Smith, 1986.

Source : <http://www.reseau-mdam.org/indexfr.html>