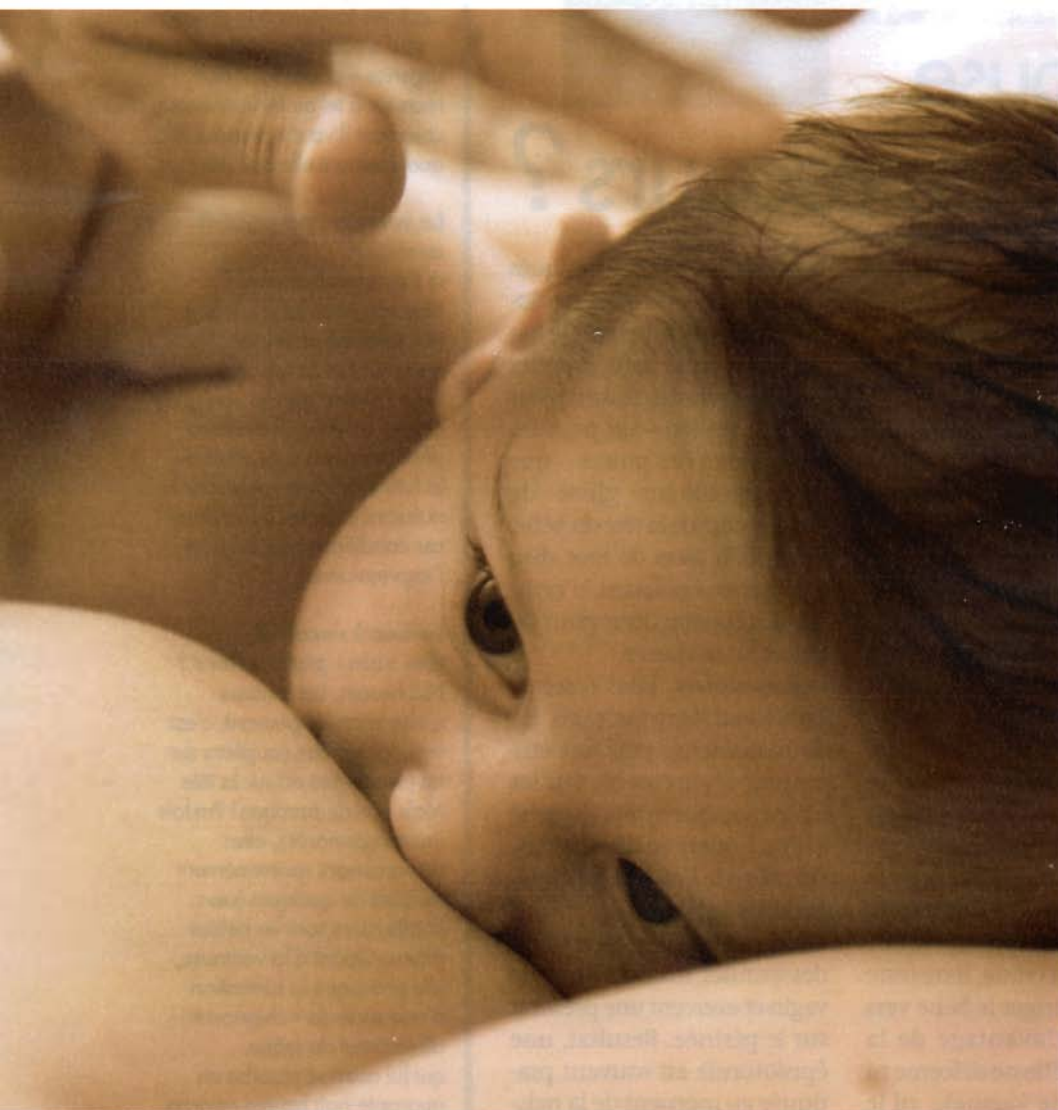


Allaiter? Pas si compliqué!



Vous en avez très envie, mais vous avez peur de ne pas y arriver. **Allez, faites-vous confiance. Et persévérez.** En suivant les conseils de notre puéricultrice, tout se passera pour le mieux. Avec **Amélie Six**, infirmière-puéricultrice



La bonne position

Pour maman

Installez-vous dans un fauteuil ou un canapé, le dos bien calé. Posez le bras qui soutient bébé sur l'accoudoir et surélevez vos pieds. Les premières semaines, la nuit, ou encore si vous avez eu une césarienne ou une épisiotomie, optez pour la position en chien de fusil, moins fatigante.

... et bébé

Que vous soyez assise ou allongée, la tête de votre bébé doit toujours être face à votre sein, la bouche au niveau du mamelon.

La succion efficace

La bouche grande ouverte, la langue en gouttière, le menton collé au sein, votre bébé doit prendre toute l'aréole du sein. Vous voyez ses petites mâchoires bouger, vous l'entendez déglutir, ses joues sont arrondies, il est détendu et il ne lâche pas le sein? Tout va bien.

Les signes de réussite

Votre bébé tète en moyenne sept à huit fois par jour. A chaque fois que vous le changez, vous constatez que ses couches sont bien lourdes. Avec des selles au moins deux fois dans la journée. Son poids augmente et ses vêtements deviennent vite trop petits. Tout se passe donc à merveille.

Notre spécialiste répond à vos questions

On m'a parlé d'allaitement à la demande. C'est quoi au juste ?

Votre bébé réclame en fonction de ses besoins (en moyenne huit à douze fois par jour) et n'a pas d'horaire fixe pour têter. Surtout les trois premières semaines, le temps de mettre en route votre allaitement. Durant cette période, c'est à vous de vous adapter à votre nourrisson et non le contraire. Au bout d'un mois environ, vous pourrez commencer à introduire un rythme un peu plus régulier.

Faut-il le réveiller ?

On ne doit jamais réveiller un bébé qui dort. Pour savoir s'il a faim, soyez plutôt attentive à certains signes : sa bouche est ouverte, il sort la langue, essaie de mettre son poing à la bouche, bouge bras et jambes. Et n'attendez pas qu'il pleure. S'il est affamé et énervé, il tétera moins bien.

Donne-t-on un sein ou les deux à chaque tétée ?

Les deux ou trois premiers jours, avant la montée de lait, mettez votre bébé environ cinq minutes à chaque sein. Il boit encore très peu (le colostrum) et se fatigue vite. Puis, une fois que vous aurez du lait, commencez par un sein et attendez qu'il le vide complètement. Si votre bébé arrête de boire ou s'endort, stimulez-le, changez-le et proposez-lui l'autre sein. Il n'en veut pas ? C'est qu'il est rassasié. N'insistez pas. A la prochaine tétée, vous commencerez par l'autre sein.

Comment prévenir l'apparition des crevasses ?

Pendant toute la tétée, le bébé doit bien rester collé au sein afin qu'il ne tire pas sur le mamelon. Après la tétée, étalez une goutte de lait sur le mamelon et l'aréole et laissez sécher à l'air libre. En prévention, vous pouvez également appliquer une pommade protectrice, à base de lanoline purifiée, en vente en pharmacie.

Tout allait bien, il tétait environ six à sept fois par jour, et depuis ce matin, il réclame toutes les heures.

C'est sans doute une poussée de croissance. Votre enfant a tout simplement besoin de plus de lait. S'il était au biberon, vous augmenteriez les doses. Ces poussées de croissance arrivent en moyenne la troisième et la sixième semaine, puis à 3 mois.

Mes seins sont tendus et douloureux. Que faire ?

Vous souffrez d'engorgement. Continuez d'allaiter en vérifiant que votre bébé adopte la bonne position et tête correctement. Pour vous soulager, appliquez sur votre poitrine douloureuse des gants de toilette chauds ou froids. Attention au tir-lait. Il vous soulage sur le moment, mais en réalité, il réactive la lactation, et donc l'engorgement. Mieux vaut vider manuellement vos seins. Demandez conseil auprès d'un professionnel de l'allaitement, qui vous expliquera comment faire.

Testez vos connaissances

Allaiter six mois, c'est l'idéal

VRAI. Ce sont les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé et de l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments. Mais si vous ne pouvez ou ne voulez allaiter si longtemps, pas de souci. Un allaitement court vaut mieux que pas d'allaitement du tout.

Donner un biberon peut perturber l'allaitement

VRAI. La technique de succion n'est pas la même. Votre bébé peut être perturbé. Il en va de même avec les bouts de seins artificiels en silicone et la tétine. Par ailleurs, les biberons de complément peuvent « casser » l'allaitement. A proscrire, donc, le 1^{er} mois.

Quand on donne le sein, on ne peut prendre aucun médicament.

FAUX. Ceux nécessitant un arrêt total et définitif de l'allaitement sont rares.

Demandez l'avis de votre médecin.

Lorsqu'on allaite, on ne peut pas manger de tout.

FAUX. Excepté l'alcool, vous pouvez boire et manger de tout. Mais limitez thé et café.

ON A AIMÉ

Les coussinets apaisants...

Chauds ou froids, ce sont vos alliés pour un allaitement réussi.

Nuk, 13,97 € les deux.



... ou simplement jolis

Des coussinets d'allaitement lavables et qui sortent du lot, en coton et fibre de bambou.

Southern Belle&Bow pour Ethic Garden, 12,50 € les deux.



La pommade

Miniformat mais maxiconfort, à la Lanoline pure, 100 % naturelle.

Dodie, le flacon airless 30 ml, 11,90 €.

Le coussin

Pratique pour bien se caler pendant la tétée.

Babycalin, 49 €.



Chic

Des sous-vêtements qui ne se cachent plus. Qui a dit qu'allaitement ne rimaient pas avec féminité ?

Made in Femmes, à partir de 59 € le soutien-gorge, 39 € la culotte, 29 € le tanga.