

► Quels soins donner à mes seins ?

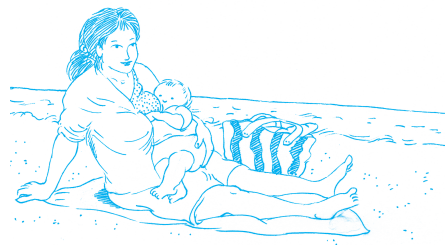
Une douche quotidienne est suffisante. Eviter de mettre des produits de toilette (crème, ...) sur les bouts de sein.

► Comment faciliter les tétées nocturnes ?

Garder le bébé auprès de soi facilite les tétées nocturnes qui sont favorables à l'allaitement. Si le bébé dort dans votre lit, quelques règles de sécurité doivent être respectées pour éviter chute et accidents (voir *Allaiter la nuit aussi*).

► Comment concilier l'allaitement avec la vie de famille (courses, école, ménage, ...) ?

Sollicitez votre entourage pour vous aider dans les tâches ménagères afin de vous consacrer au bébé. L'utilisation d'un porte-bébé « hamac » facilite l'allaitement en vous permettant de faire autre chose tout en donnant le sein.



allaiter



Les signes indiquant que le bébé obtient suffisamment de lait

- Après la première semaine, le bébé mouille 5 à 6 couches et a plusieurs selles molles et jaunes par jour
- Il est serein et calme quand il est auprès de vous
- Il a plusieurs tétées efficaces par jour : vous l'entendez déglutir, vous sentez le lait monter dans vos seins, ...
- Il prend du poids

Tous les bébés sont différents. Chaque situation familiale est unique. Ces informations doivent donc être adaptées à votre cas particulier. Si vous êtes inquiète, contactez une personne ressource.

Textes : Information Pour l'Allaitement (IPA)
Dessins : Sylvie Deverchère

Retrouvez les autres publications d'IPA sur internet :
www.info-allaitement.org

le premier mois

Information Pour l'Allaitement - IPA



Pour les mères qui allaitent, pour leur bébé qui tète, le premier mois est une période d'apprentissages primordiale. Leurs compétences se développent et s'affirment, les premiers liens se tissent. Pour donner une bonne impulsion à l'allaitement maternel, voici quelques réponses à des questions fréquentes.



► Comment bien se préparer à l'allaitement ?

Assister à des réunions d'information, poser des questions à des mères expérimentées (par exemple dans les associations) ou à des professionnels bien informés, voir des bébés têter, sont les meilleurs façons de bien se préparer. Aucune préparation des seins n'est nécessaire.

► Comment bien démarrer l'allaitement ?

Dès les premiers instants, donner le sein sans restriction, dès que le bébé montre qu'il est prêt à têter, de jour comme de nuit. Faciliter une bonne prise du sein en adoptant une position d'allaitement confortable rend la tétée plus efficace. Enfin, dans la mesure du possible, éviter toutes les interférences (tétine, sucette, séparation).

Les signes indiquant que le bébé veut têter

- Le bébé bouge ses bras et ses jambes
 - Il ouvre la bouche, semble chercher le sein et salive
 - Il porte ses poings à sa bouche
 - Les pleurs sont les signes ultimes ; il est préférable de donner le sein avant.
- Une proximité permanente, de jour comme de nuit, est nécessaire pour reconnaître ces signes

► Combien de tétées donner par jour ?

Plus le bébé tète, plus les seins produisent de lait. Les tétées fréquentes sont indispensables pour assurer le développement optimal du bébé. Le bébé devrait têter au moins 8 à 12 fois par 24 heures. La faim, la soif, mais aussi le plaisir de têter et de sentir sa mère tout près de lui, sont de bonnes raisons de prendre le sein.

► Faut-il que je donne les deux seins à chaque tétée ?

Pour favoriser la fabrication du lait, vous pouvez proposer l'autre sein quand le bébé lèche le premier.

► Comment savoir que mon bébé a fini de têter ?

Quand le bébé est repu, il s'endort au sein, ou lâche le sein.

Signes indiquant une bonne prise du sein

- Le bébé tète la bouche largement ouverte
- Ses lèvres sont retroussées
- Son menton et son nez touchent le sein
- Les tétées ne sont pas douloureuses

► Que dois-je manger et boire pour fabriquer du bon lait ?

Boire à sa soif et manger selon son appétit suffit pour fabriquer du lait pour votre bébé. Il n'y a pas lieu d'éviter certains aliments ou boissons.

► J'ai mal au sein pendant les tétées. Est-ce normal ?

Durant les premiers jours, les bouts de sein peuvent être sensibles. Ensuite, les seins peuvent être tendus pendant quelques jours. Si vous avez mal, si vous appréhendez de donner le sein, ce n'est pas normal : demandez vite de l'aide. Une bonne position au sein et des tétées fréquentes préviennent la plupart des problèmes.



► Y a-t-il des cas particuliers qui justifient de donner des suppléments (fortes chaleurs, ...) ?

Quand ils sont allaités sans restriction, les bébés n'ont besoin que du lait de leur mère durant les 6 premiers mois*. En dehors de rares indications médicales aucun supplément n'est nécessaire (y compris de l'eau, y compris durant de fortes chaleurs).

*Recommandation de l'ANAES, www.anaes.org