

## Comment poursuivre l'allaitement?

Après une période d'adaptation, la maman et le bébé trouvent un rythme pendant quelques jours ou quelques semaines. Puis le bébé grandit et a besoin de plus de lait, ce qui se manifeste par des tétées plus fréquentes durant 2 à 3 jours et provoque chez la mère une " offre " de lait plus importante.

Les bébés nourris au sein grandissent très vite au début puis se stabilisent.

**L'idéal est de poursuivre un allaitement maternel exclusif jusqu'à 6 mois et ensuite de continuer l'allaitement tout en introduisant d'autres aliments (fruits, légumes...). Plus l'allaitement sera prolongé, plus intenses en seront ses bienfaits.**

### • La reprise du travail

Cette étape ne signifie nullement l'arrêt de l'allaitement maternel. Avant de reprendre le travail, il est possible de commencer à stocker du lait maternel (voir le dépliant : " Comment tirer et conserver le lait maternel ? "). Il n'est pas nécessaire d'habituer bébé au biberon avant la reprise du travail. Cela se fera facilement par une autre personne (papa, puéricultrice) en dehors de la présence de la maman.

Un bébé ne se laisse jamais mourir de faim mais il peut avoir une demande plus importante lors des retrouvailles avec sa maman.

### • Le sevrage

Il s'agit d'une décision personnelle de la mère, du bébé ou du couple. C'est rarement une indication médicale. Lorsqu'un médicament est nécessaire, il est souvent possible de trouver un traitement compatible sur conseils d'un professionnel spécialisé en allaitement.

## Et le père ?

La relation bébé-maman pendant l'allaitement n'exclut pas les autres et en particulier le père.

Le papa joue un rôle important par le regard bienveillant qu'il porte sur la mère et l'enfant, et par ses encouragements.

Durant la période d'allaitement, la maman a besoin de soutien et son compagnon (ou une tierce personne) peut être là pour l'aider.

Les occasions pour le père d'être en relation avec le bébé sont nombreuses : bains, promenades, câlins, changes, bercements, massages, jeux...

**L'équipe de la consultation ONE est disponible pour vous accompagner durant votre période d'allaitement, car celle-ci peut être source de découragements et de difficultés. L'allaitement maternel demande une période d'adaptation ; maman et bébé doivent se découvrir et se faire confiance...**

Pour plus d'informations, demandez conseil au travailleur médico-social et/ou au médecin de la consultation de l'ONE et reportez-vous au dépliant : " Comment tirer et conserver le lait maternel ? "

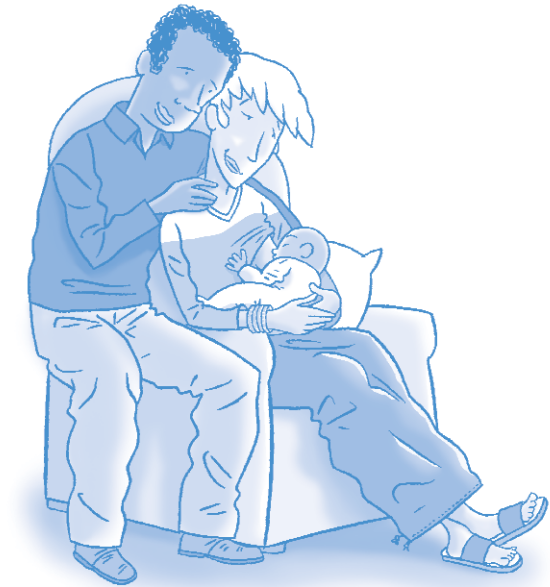
Avec le soutien de la Communauté française Wallonie-Bruxelles et de la Loterie nationale

**ONE**

Site internet : [www.one.be](http://www.one.be)



## De la naissance à 6 mois



Illustrations: F. THIRY

# L'Allaitement maternel exclusif

**ONE**

## Pourquoi allaiter bébé ?

Durant la grossesse, les seins se préparent pour l'allaitement. Après l'accouchement, l'allaitement est donc prêt à démarrer à condition que bébé le stimule par : des tétées, un contact physique, visuel et même par ses pleurs !

Le lait maternel présente diverses qualités : il évolue selon l'âge et les besoins du bébé, il est toujours prêt, ne coûte rien et apporte beaucoup pour la santé de la mère et de son enfant.



## Quelques avantages pour le bébé d'un allaitement prolongé

### L'allaitement diminue les risques :

- d'infections : digestive, de la sphère ORL, pulmonaire, urinaire et même méningée,
- de troubles digestifs,
- d'allergies (eczéma, asthme...),
- d'anémie par manque de fer,
- d'obésité et de diabète, de certains cancers de l'enfant et de maladies inflammatoires,
- de problèmes orthodontiques,
- et l'allaitement est associé à un risque moindre de mort subite.

## Quelques avantages pour la maman d'un allaitement prolongé

Les contractions provoquées par l'ocytocine (hormone sécrétée pendant la tétée) diminuent les pertes sanguines maternelles donc les risques de fatigue et d'infection de la mère. Le lien mère-enfant est également favorisé par ces hormones.

Dans le cadre d'une alimentation équilibrée, la lactation permet de perdre les kilos accumulés pendant la grossesse.

L'allaitement, au-delà de trois mois, diminue les risques de cancer du sein, de l'ovaire ainsi que les risques d'ostéoporose à la ménopause.

## Comment allaiter bébé ?

### • La première tétée

Il est important de proposer une première tétée dès après la naissance en laissant bébé peau à peau sur le ventre de sa mère et en lui permettant de découvrir sereinement sa compétence de téter, sans jamais le forcer ni le pousser vers le sein.

### • Les positions pour la mise au sein

Il est possible d'allaiter en position : assise, ou couchée. Peu importe celle choisie, la maman doit s'installer confortablement et le bébé doit être bien positionné au sein : sa bouche, dans le prolongement du sein, grande ouverte de façon à téter le mamelon et une partie de l'aréole, son ventre contre celui de la maman, son menton et son nez contre le sein, sa tête et son cou légèrement soutenus.

Une bonne position de bébé diminue le risque d'apparition des crevasses.



### • A la demande

Garder bébé auprès de soi et lui présenter le sein dès les premiers signes d'éveil (surtout les premiers jours).

Laisser bébé boire à la demande : sans horaire, sans limitation du nombre et de la durée des tétées (durant les 2 premiers jours, bébé boit parfois peu, mais se rattrape ensuite pour demander plus souvent). Si certains bébés se contentent de 6 tétées par jour, d'autres demandent 8 à 12 fois (surtout le soir ou la nuit). Il est important de ne pas descendre en dessous de 5 à 6 tétées par jour. Cette fréquence soutenue assure une belle croissance au bébé, une bonne mise en route de la lactation et évite au mieux les épisodes d'engorgement (seins durs et douloureux). S'il boit suffisamment il aura 4 langes mouillés et au moins 1 selle molle par jour durant les 3 ou 4 premières semaines. Après il peut avoir des périodes sans selle (2 à 3 jours).

### • Les modes de succion

La succion au sein est différente de celle au biberon. Au sein, bébé provoque l'éjection du lait par la langue en stimulant le mamelon, alors qu'au biberon (tétine ou têterelle), il serre les lèvres. Passer d'un mode de succion à l'autre peut être difficile. Il est donc déconseillé de toujours apaiser son besoin de sucer en lui donnant une tétine.

### • Les suppléments

Un bébé en bonne santé, qui prend régulièrement le sein, n'a pas besoin d'un supplément d'eau ou de lait en-dehors de rares cas d'indication médicale. Si des suppléments sont nécessaires, il est préférable de les donner à la tasse plutôt qu'au biberon.