



# ALLAITEMENT 101

Qu'est-ce qui est normal pour le nouveau-né à terme et en santé?



Le colostrum est le liquide sécrété par les seins pendant les premiers jours post-partum. Il est habituellement plus jaune et plus épais que le lait mature. Il a des propriétés nutritionnelles, anti-infectieuses et autres, particulièrement bien adaptées aux besoins du nouveau-né. Sa coloration jaune est en rapport avec son taux très élevé en bêta-carotène.



Les nouveau-nés sont équipés de nombreux réflexes qui les aident à localiser le sein (réflexe de fuissement), à prendre le sein (réflexe des points cardinaux) et à allaiter (réflexe de succion et de déglutition). Ces réflexes archaïques sont des mouvements automatiques innés provoqués par divers stimuli.



Les nouveau-nés allaitent fréquemment, habituellement au moins 12 fois par jour; les sessions peuvent durer seulement quelques minutes, ou peuvent se succéder sur plusieurs heures. La quantité de colostrum produite par la mère répond aux besoins caloriques de bébé et l'incite à demander souvent des petites quantités afin de stimuler la production et la montée laiteuse.



Les nouveau-nés s'épanouissent au contact peau-à-peau et ont tendance à se rebuter à toute séparation; il est normal qu'un nouveau-né ne soit satisfait que s'il est tenu étroitement contre votre poitrine ou dans vos bras.

Vous n'avez pas besoin d'être parfait. Vous, votre bébé et votre partenaire apprenez toujours. Au lieu de vous imposer une ligne de conduite stricte, voici plutôt quelques suggestions de choses à essayer ou à éviter en ces premiers jours d'allaitement.

## Essayez de...



Garder votre bébé près de vous de préférence en peau-à-peau, le plus souvent possible.. Essayez une écharpe ou un sling durant la journée et gardez le bébé dans la même pièce que vous pour la nuit.



Allaiter à la demande, lorsque votre bébé semble avoir faim, même si vous avez l'impression que vous venez tout juste de le faire.



Trouver et faire confiance à votre instinct maternel. Si quelque chose ne va pas, contactez une monitrice local ou une consultante en lactation IBCLC pour obtenir du soutien et de l'aide.

## Essayez de ne pas...



Essayez de ne pas introduire d'articles comme un tire-lait, des biberons et une suce, qui pourraient interférer avec le cours normal de l'allaitement, à moins que cela ne soit dirigé par un professionnel de la santé.



Essayez de ne pas programmer les tétées en fonction de l'horloge. Les bébés en bonne santé allaitent généralement au moins toutes les deux heures, mais les variations sont acceptables tant que votre bébé a suffisamment de couches mouillées et souillées, ainsi qu'une prise de poids raisonnable.