

L'allaitement



Début précoce

- Mettez le bébé au sein le plus vite possible après la naissance. Les bébés placés en peau-à-peau cherchent souvent le sein et commencent à téter.

À quelle fréquence

- Le bébé a besoin de téter au moins 8 à 12 fois en 24 heures. Plus vous allaitez votre bébé, plus vous aurez de lait.
- Les tétées fréquentes stimulent la production de lait. Les seins n'ont pas besoin de "se remplir" entre les tétées.

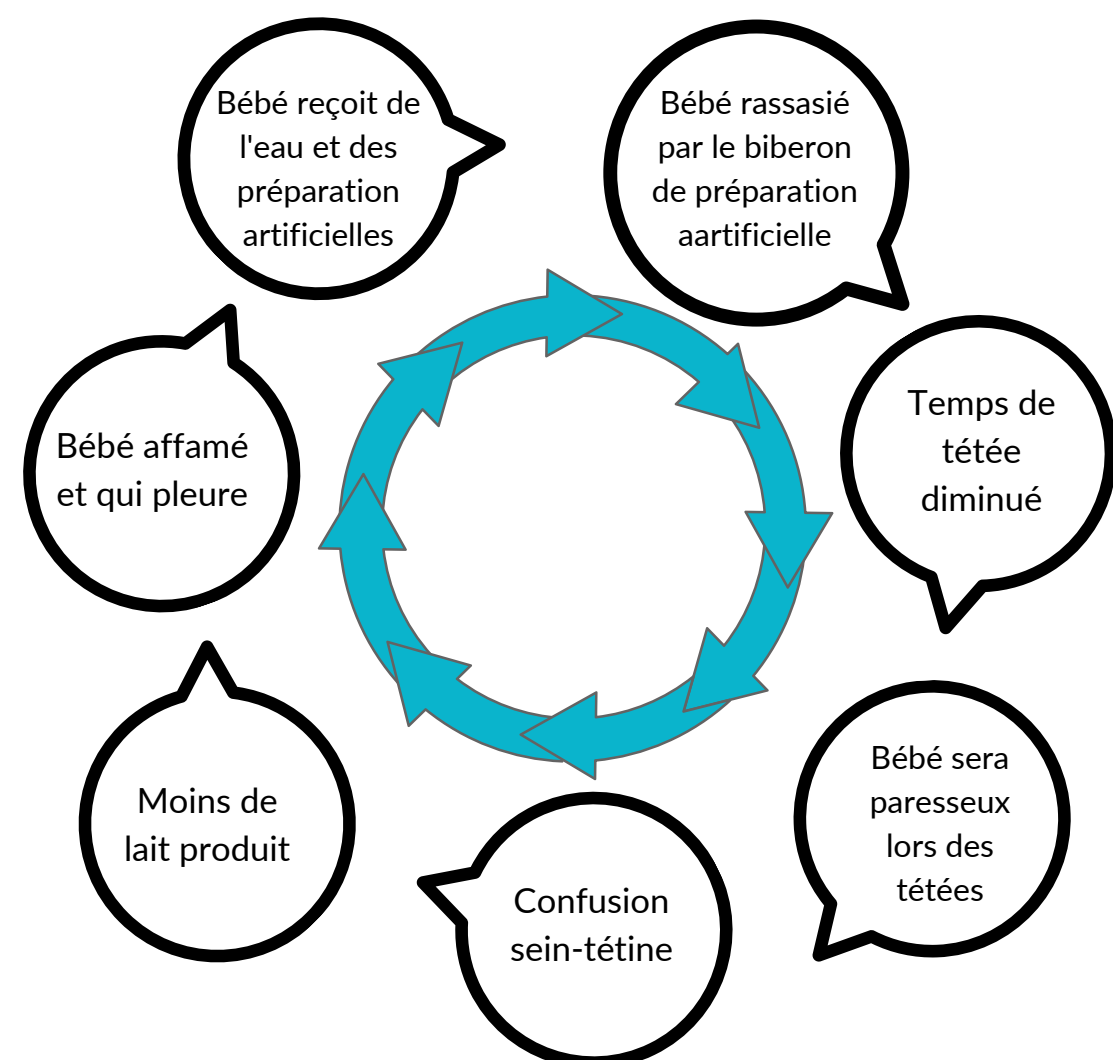
Prise au sein

- Assoyez-vous confortablement (ne vous penchez pas sur le bébé). Tenez le bébé très près de vous à l'aide de votre bras. Rapprochez les pieds du bébé près de votre corps pour qu'il soit placé juste sous vos seins.
- Le visage et le corps du bébé sont tournés vers vous. Le mamelon est vis-à-vis le nez du bébé.
- Le menton du bébé guide le mouvement et son nez est basculé vers l'arrière.
- Stabilisez votre sein avec vos doigts si nécessaire.
- La lèvre inférieure du bébé et son menton sont collés au sein et la lèvre supérieure effleure le mamelon pendant qu'il ouvre grand la bouche.
- Rapprochez rapidement le bébé près de vous pour qu'il s'accroche au sein.
- La bouche du bébé couvrira une grande partie de la peau foncée, principalement avec la lèvre inférieure.

Engorgement

- Des compresses froides ou des feuilles de chou entre les tétées pour réduire l'enflure.
- Une douche ou des compresses chaudes avant d'allaiter.
- Assouplissez en exprimant un peu de lait.
- Allaiter souvent!

Pourquoi éviter les biberons ?



Mamelons douloureux

Un rappel : une position correcte et une bonne prise du sein sont les points les plus importants pour prévenir les douleurs aux mamelons.

- Briser la succion avant de retirer le bébé du sein.
- Offrez le sein le moins douloureux en premier.
- Évitez le plastique sur les mamelons.
- Nettoyez les mamelons avec de l'eau claire seulement.
- Communiquez avec une monitrice de la Ligue La Leche pour obtenir de l'aide.

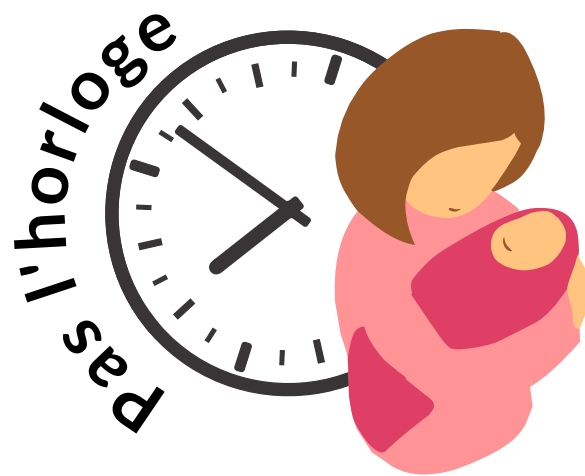
Colostrum

- Produit durant les premiers jours.
- De petites quantités parfaites pour le petit estomac du bébé (quelques ml).
- Protège contre les infections.
- Aide à éliminer le méconium. Aide à réduire la jaunisse.
- Satisfait la soif et la faim du bébé.

Votre bébé a besoin de boire la nuit

Le lait humain est fait pour nourrir le bébé la nuit et le jour. Les tétées de nuit stimulent les hormones maternelles nécessaires pour produire le lait. Certains bébés aiment téter souvent en soirée et dorment ensuite un peu plus longtemps. D'autres boivent à intervalles réguliers durant la nuit.

Observez votre bébé



Assez de lait

Après l'arrivée du lait (3-4 jours)

- au moins 5-6 couches bien mouillées par 24 heures et
- de 3 à 5 selles par jour indiquent que le bébé reçoit assez de lait.

Lait pas assez riche

Jamais! Le lait change durant la tétée. Exprimez une goutte de lait avant et après une tétée et voyez la différence. Les bébés boivent un lait qui s'équilibre sur l'ensemble de la journée.

Trop de lait ?

- Offrez un seul sein par tétée.
- Offrez le même sein si le bébé demande à boire peu de temps après une tétée.
- Allaiter contre la gravité peut permettre au lait de s'écouler moins vite.

Canal bloqué

Si un canal se bloque, une masse douloureuse peut apparaître dans le sein.

- Appliquez du chaud et du froid en alternance.
- Reposez-vous amplement.
- Allaiter souvent.
- Variez les positions d'allaitement et vérifiez votre prise au sein.
- Massez votre sein.
- Hydratez-vous bien.

Poussée de croissance

Parfois, le bébé peut téter plus souvent pour aider à augmenter la production de lait. Ces journées de pointe se produisent souvent autour de 7 à 10 jours, de 3 à 6 semaines et de 3 à 4 mois.

Retour au travail

- Informez vous dans votre milieu de travail sur les possibilités d'exprimer et d'entreposer votre lait.
- Retournez au travail seulement après que votre production de lait soit bien établie.
- Exprimez du lait au travail.
- Rapportez votre lait à la maison pour les boires du lendemain.
- Allaiter fréquemment lorsque vous êtes avec votre bébé.