

» Comment éviter et traiter les crevasses ?

- LA PREVENTION :**
- Veillez à ce que l'enfant ait une bonne prise du sein : bouche grande ouverte, le mamelon et une large partie de l'aréole sont enfouis dans la bouche du bébé, sa langue est entre le sein et sa mâchoire inférieure qu'elle recouvre.
 - Dans la plupart des positions d'allaitement (voir le dépliant sur les positions), le corps du bébé est face au corps de sa mère
 - éviter la macération
 - aucun soin particulier des mamelons n'est indiqué (une douche par jour suffit).

- LE TRAITEMENT :**
- revoir la position du bébé au sein ;
 - pour accélérer la cicatrisation, étaler du lait de fin de tétée
 - commencer par faire téter l'autre sein pour soulager la douleur
 - changer la position du bébé (par exemple bébé en «ballon de rugby») pour que le grand axe de la crevasse soit dans le sens du grand axe de la bouche.

» Je reprends le travail, comment poursuivre l'allaitement ?

Faites-vous confiance et profitez de ces moments de plaisir partagés avec votre bébé.

Les articles L 224-1 et L 224-2 du Code du Travail autorisent des pauses d'allaitement d'une heure par jour dans l'année qui suit la naissance en cas d'allaitement maternel. Elles permettent de réduire le nombre de tétées avant la reprise du travail. Vous pouvez soit aller allaiter votre enfant pendant votre pause, soit tirer votre lait qui lui sera donné par une autre personne qui le garde. On peut aussi allaiter le bébé le matin et le soir (si cela semble possible). Le lait devrait être pourvu de la quantité nécessaire pour allaiter et travailler, c'est-à-dire environ 100 ml par tétée.

» Comment recueillir le lait pour donner à mon bébé ?

- Il est possible de recueillir le lait maternel de différentes manières ou avec un tire-lait. Le lait maternel peut être conservé :
- 4 h. à température ambiante
 - de 2 à 5 jours au réfrigérateur (température < 4°C)
 - de 4 à 6 mois au congélateur

Décongeler et réchauffer le lait sous l'eau courante tiède. Éviter le micro-onde qui détruit les cellules vivantes du lait. Faire donner au bébé votre lait à la tasse, à la pipette, par sonde ou à la cuillère.



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 association de mères qui soutient l'allaitement ou un professionnel formé en allaitement maternel.



Repères pour allaiter

Dépliant sans contremarque vendu sur : www.info-allaitement.org



Information
Pour
l'Allaitement



Information
Pour
l'Allaitement

» Le lait maternel est-il meilleur que les préparations pour nourrissons ?

Oui, le lait maternel est encore aujourd'hui le meilleur aliment pour le bébé. Sa composition s'adapte en permanence à ses besoins (au fil de la tétée et au cours des semaines). Il protège les bébés des diarrhées, otites, et bronchiolites : il en diminue la fréquence et la gravité. Il participe au développement intellectuel et psychomoteur de l'enfant ainsi qu'à la prévention des allergies et de l'obésité.

Allaiter permet aussi de répondre aux besoins de réconfort et de sécurité affective du bébé.

L'OMS et l'UNICEF conseillent d'allaiter les bébés exclusivement (pas de lait industriel, ni eau, ni jus de fruit,...) **6 mois**, puis de poursuivre l'allaitement **2 ans ou plus**, tout en diversifiant l'alimentation.



Bébé allaité dans la position appelée « Rugby »

» Comment bien débuter l'allaitement ?

- A la naissance, permettre un contact peau-à-peau immédiat pour que la première tétée puisse avoir lieu le plus tôt possible.
- La première prise de sein peut vous surprendre : vous pouvez laisser le bébé prendre le sein en le rapprochant de votre corps, et en soutenant bien le haut de son dos.
- Le bébé ouvre très grand la bouche pour prendre le sein, son menton touche ou s'enfonce dans le sein. Son ventre contre votre corps, vous constatez un alignement oreille-épaule-hanche.
- Pour aider le bébé à ouvrir grand la bouche, chatouillez son nez avec votre mamelon.



Dans la plupart des situations particulières (comportement inattendu de l'enfant, maladie de l'enfant ou de la mère,...) l'allaitement maternel peut et doit être poursuivi. Une solution adaptée sera trouvée nécessitant parfois une aide spécialisée. Les préparations pour nourrisson ne sont presque jamais une solution.

» Mon bébé tète toutes les heures, est-ce normal ?

Il est tout à fait normal que qu'un bébé allaité tète très fréquemment, pendant de longs moments et à des heures irrégulières. Le bébé tète souvent la nuit, parfois jusqu'à 5 ou 6 fois par nuit. Les tétées sont plus fréquentes les premières semaines, de couleur jaune et de consistance crémeuse et grossit régulièrement. Le bébé se calme en assurant un contact avec sa mère et en faisant ses besoins alimentaires (miction et défécation) de succion. Il existe des dispositifs de soutien à l'allaitement (porte-bébé) qui facilitent la vie quotidienne. Les compléments ne sont pas utiles et peuvent même entraîner une diminution de la lactation, le bébé tétant moins le temps de la prise de complément.

En cas d'un allaitement maternel bien conduit, cette situation n'est que temporaire et épisodique.

» Allaiter, est-ce fatigant ?

Devenir parent et s'occuper d'un très jeune enfant demande beaucoup d'énergie et de disponibilité, quel que soit son mode d'alimentation. La tétée, par ses effets physiologiques, induit une détente qui facilite l'endormissement aussi bien du bébé que de la mère.

En choisissant l'allaitement maternel, vous pouvez vous reposer en position allongée tout en faisant téter votre enfant. Dormir dans la même chambre que votre bébé facilite les tétées nocturnes et protège contre la mort subite du nourrisson (voir les recommandations de l'UNICEF : «Partager un lit avec votre bébé» sur www.babyfriendly.org.uk)

» J'ai les seins engorgés, pourquoi ?

Les raisons sont multiples : - le bébé tète-t-il mal ?
- le bébé tète-t-il moins ?
- Les seins sont-ils comprimés ?

Les tétées fréquentes sont la meilleure prévention. Si l'engorgement est installé (seins tendus et douloureux), assouplir les seins en exprimant du lait (massage, douche tiède) puis mettre le bébé au sein. Réaliser des applications froides (glaçons dans un gant de toilette) en dehors des tétées. Consultez rapidement une association de soutien à l'allaitement ou un professionnel de santé formé à l'allaitement si pas d'amélioration.

Dépliant sans contremarque vendu sur : www.info-allaitement.org

S'informer avant la naissance et chercher du soutien en cours d'allaitement favorise un allaitement réussi et prolongé.

» Comment ça marche ?

La grossesse prépare les seins à l'allaitement. Les femmes peuvent allaiter, quelle que soit la forme ou la taille de leurs seins. Tous les bébés en bonne santé sont capables de téter dès la naissance. C'est le bébé qui déclenche la fabrication et l'éjection du lait : plus il tète et plus les seins produisent de lait.

Chaque allaitement est unique. Il existe de grandes différences individuelles et culturelles.