

Boit-il assez ?

Rien n'égale la satisfaction de voir votre bébé grandir et se développer grâce à votre lait. À mesure que ses bras et ses jambes s'allongent et que ses joues s'arrondissent et deviennent rosées, vous ne pouvez que vous sentir fière... et émerveillée que votre corps continue à subvenir parfaitement aux besoins nutritionnels de votre bébé.

Le besoin de lait du bébé et la capacité qu'a la mère d'en produire la quantité adéquate sont des exemples parfaits de la loi de l'offre et de la demande. Avant qu'on puisse produire du lait artificiel en usine, la survie de la race humaine dépendait largement de la capacité des mères à produire assez de lait pour nourrir convenablement leur bébé.

Il n'y a rien de mystérieux ni de magique dans le fait de produire assez de lait pour satisfaire les besoins de votre bébé sain et né à terme, tout comme ceux d'un bébé prématuré ou malade. L'établissement et le maintien de la sécrétion lactée sont des choses simples. Il suffit de comprendre le principe de la production et ce qui risque de perturber l'équilibre entre la quantité de lait dont le bébé a besoin et celle qui est produite par la mère.

Plus le bébé tète, plus vous avez de lait. Cette règle d'or de l'allaitement est le secret d'une sécrétion lactée abondante et d'un bébé satisfait. Il y a quelques années, on disait souvent aux mères d'allaiter à toutes les quatre heures pour permettre aux seins de "se remplir". De nombreuses mères et leur bébé ont connu une expérience d'allaitement écourtée à cause de ce conseil partant d'une bonne intention mais inapproprié.

On sait maintenant que le lait est produit presque continuellement et que plus le bébé tète souvent, plus il y a de lait. La mère d'un bébé qui tète à toutes les deux heures a du lait en abondance. Par contre, celle qui essaie de "faire patienter" son bébé et qui allaite seulement toutes les quatre heures en a beaucoup moins.

L'allaitement fréquent signale au corps de la mère d'augmenter la quantité de lait en fonction des tétées.

Allaiter tôt et souvent assure un bon départ à l'allaitement. Des études ont démontré que les mères qui allaitaient fréquemment leur bébé et sans restriction dès la naissance ont commencé à produire du lait de deux à quatre jours plus tôt que celles qui ont suivi un horaire rigide des tétées. Les bébés tètent habituellement à toutes les deux heures environ; quelques-uns tètent même plus souvent durant les premières semaines, bien que la plupart fassent chaque jour un ou deux intervalles plus longs entre les tétées. Ces tétées fréquentes sont une merveilleuse source de réconfort et d'alimentation pour le nouveau-né. Elles permettent d'assurer rapidement l'établissement d'une bonne production lactée.

Allaitez votre bébé aussi souvent qu'il le demande. Dès sa naissance, ignorez l'horloge et suivez les signes que vous donne votre bébé. Il vous fera savoir quand ce sera le temps de téter à nouveau. Rappelez-vous que votre lait sera digéré plus rapidement et plus complètement qu'un lait artificiel pour nourrisson puisqu'il convient parfaitement à votre bébé; ainsi votre bébé allaité demandera à téter plus fréquemment que celui nourri au lait artificiel. Souvenez-vous que c'est la loi de l'offre et de la demande qui œuvre ici - plus votre bébé tètera, plus votre corps produira de lait.

Boit-il assez ?



12 rue Quintal, Charlemagne, Québec J5Z 1V9

Téléphone : 514.990.8917

Courriel : information@allaitement.ca

www.allaitement.ca

La Ligue La Leche offre à votre famille une expertise complète et gratuite en allaitement



Si votre bébé est un de ces tout-petits faciles à vivre qui dorment régulièrement plus de trois heures entre les tétées, vous devrez peut-être le réveiller pour l'allaiter durant le jour jusqu'à ce que votre sécrétion lactée soit bien établie.

Laissez le bébé téter aussi longtemps qu'il est intéressé. À une certaine époque, on recommandait aux nouvelles mères de limiter la durée de la tétée à trois ou cinq minutes par sein, pendant les premiers jours pour éviter d'avoir de la douleur aux mamelons. Un tel conseil ne tenait pas compte du fait qu'il faut parfois de deux à trois minutes pour que le lait commence à couler, particulièrement dans les premiers jours. Allaiter moins de cinq minutes peut signifier la fin de la tétée presque avant qu'elle n'ait commencé. Un bébé a besoin de téter assez longtemps pour obtenir le "lait de fin de tétée", qui est très riche en matières grasses et qui contient plus de calories que le "lait du début de tétée".

Les tétées fréquentes sont préférables pour les mamelons. Il peut être bon de savoir que la sensibilité ne dure généralement qu'une ou deux minutes au début de la tétée. Habituellement, quand le lait coule, cette légère douleur disparaît.

Offrez les deux seins à chaque tétée, surtout durant les premières semaines. Un nouveau-né devrait téter aux deux seins à toutes les deux à trois heures (sauf la nuit où il fera peut-être une période plus longue entre deux tétées) durant le temps où la production lactée s'établit. Allaiter-le plus de quinze minutes au premier sein, puis faites-le téter au deuxième sein. À la tétée suivante, offrez-lui d'abord le sein auquel il a terminé la tétée précédente.

Assurez-vous que le bébé tète efficacement. Afin d'obtenir le lait et pour stimuler les seins à en produire plus, le bébé doit avoir une grande partie de l'aréole dans sa bouche (environ deux centimètres et demi), en plus du mamelon. Maintenez confortablement votre bébé tout près de vous, il ne doit pas faire d'effort particulier pour garder le sein dans sa bouche. Le bébé qui ne tète que le bout du mamelon obtiendra moins de lait malgré ses efforts et le sein sera moins stimulé à en produire. Une mauvaise position du bébé au sein peut aussi causer de la douleur aux mamelons.

Si le bébé tète moins souvent, il y a une diminution de la production de lait. Parfois les bébés diminuent le nombre des tétées pendant une journée ou deux lorsqu'ils percent des dents, quand il y a un changement de routine ou pour toute autre raison. Les seins peuvent devenir très engorgés s'il y a une diminution évidente des tétées. Si cela arrive, extraire manuellement un peu de lait peut vous aider à vous sentir à l'aise.

Une diminution temporaire des tétées n'aura probablement pas d'effet significatif sur votre production de lait. Cependant, si la fréquence des tétées continue à diminuer, si le bébé tète moins vigoureusement ou si la durée de la tétée est plus courte à chaque fois, la production de lait baisse rapidement. Souvenez-vous que la loi de l'offre et de la demande fonctionne aussi à l'inverse : moins le bébé tète, moins il y a de lait.

Combien de fois dois-je allaiter mon bébé? Au cours des trois ou quatre premières semaines, certaines mères observent que leur bébé tète "tout le temps". Elles croient alors qu'elles n'ont pas assez de lait pour le satisfaire quand, en réalité, il n'y a aucun problème. Si vous avez un tel bébé, vous pouvez facilement déterminer s'il reçoit assez de lait. Vous pouvez être assurée qu'il boit suffisamment s'il mouille six à huit couches par jour et si vous ne lui donnez pas d'autre lait que le vôtre.

Au cours des premières semaines, votre bébé devrait aussi faire de deux à cinq selles par jour. À partir de sa sixième semaine, les selles peuvent être moins fréquentes. Certains bébés n'en ont qu'une par semaine et c'est tout à fait normal.

Souvenez-vous que les nouveau-nés tètent pour plusieurs raisons autres que la faim. Votre bébé peut téter très souvent parce qu'il aime la sécurité du contact physique avec vous et parce qu'il a un intense besoin de succion à satisfaire. Les battements de votre cœur et la chaleur de vos bras sont pour lui de grandes sources de réconfort et lui permettent de s'ajuster au monde extérieur.

Si votre bébé semble avoir besoin d'être réconforté par des tétées supplémentaires, assoyez-vous et décrochez le téléphone. Très bientôt, il occupera son temps d'autres façons. Pour le moment, prenez votre bébé et profitez de sa présence.