

L'importance d'un bon départ: comment faciliter le démarrage de l'allaitement

Quand un bébé vient au monde, on assiste également à la naissance de ses parents. Ces nouveaux parents qui apprendront, jour après jour, à connaître un peu plus leur nouveau petit trésor. Nous avons réuni ici quelques conseils pratiques pour les débuts de l'allaitement.

La première tétée

La succion de bébé est à son meilleur dans les deux premières heures suivant sa naissance. Bébé se trouve alors dans un éveil calme au cours duquel il fera tranquillement connaissance avec sa maman. Après l'accouchement, on mettra bébé immédiatement sur le ventre de sa maman, en contact peau à peau, et on l'y laissera jusqu'à ce qu'il ait réussi à téter ou du moins à lécher le mamelon. Le corps de sa maman le gardera au chaud et il s'y sentira en sécurité. C'est la meilleure façon d'accueillir un nouveau bébé.

L'allaitement exclusif

Pour bien démarrer l'allaitement, il est important que bébé ne reçoive que le lait de sa maman dès le premier jour et qu'il ait accès au sein aussi souvent qu'il en manifeste le besoin. D'ailleurs, plus bébé boira fréquemment et efficacement, meilleure sera la production de lait de sa maman. De plus, celle-ci risquera moins d'avoir un engorgement à l'arrivée de sa montée laiteuse, vers le troisième ou quatrième jour suivant l'accouchement.

La position

Très souvent, les douleurs aux mamelons qu'ont certaines mamans ou les problèmes de gain de poids des bébés sont étroitement liés à la position et à la mise au sein.

- Maman doit s'installer confortablement dans un fauteuil ou dans son lit. Son dos et ses épaules doivent être bien droits.
- Pour faciliter la prise du sein, elle placera bébé à la hauteur de son sein, pour que le nez de bébé touche le mamelon de sa mère.

- Bébé sera tourné vers sa maman afin que ses hanches et ses épaules soient bien soutenues et de manière à ce que sa joue, son épaule et sa hanche forment une ligne droite.
- La clé du succès est de bien soutenir bébé à la base de son cou et au centre de son dos à l'aide de l'avant-bras.

Bébé est maintenant placé en position optimale; il est prêt à téter.

La prise du sein

Bébé doit ouvrir bien grand la bouche, comme s'il baillait, et il doit prendre une grande partie de l'aréole et du mamelon dans sa bouche. Pour téter efficacement, bébé devra s'approcher du sein en amenant sa tête en extension, menton premier. Surtout, il ne faut pas pousser sur sa tête car il aura alors de la difficulté à ouvrir grand la bouche pour bien téter.

La tétée ne doit pas être douloureuse. Si c'est le cas, la maman doit corriger la position au sein et demander de l'aide le plus tôt possible si elle n'y arrive pas.

La cohabitation

La cohabitation avec bébé est une mesure facilitant une bonne conduite de l'allaitement. En gardant bébé près d'eux, les nouveaux parents pourront tranquillement apprendre à décoder les signes de faim qu'il leur communiquera ou à détecter les signes d'éveil et savoir ainsi à quel moment le faire téter. Par cette proximité, bébé sera plus calme, tétera plus souvent et aura un gain de poids plus important. De plus, la montée laiteuse de maman arrivera plus rapidement.

**L'importance
d'un bon départ:
comment faciliter le
démarrage de l'allaitement**



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*

Les signes d'éveil

Il est utile de connaître le cycle de sommeil/éveil du nouveau-né afin de repérer les moments propices pour une tétée. Pour mettre bébé au sein, il est préférable d'attendre que celui-ci se trouve dans une période d'éveil calme.

Voyons comment y arriver. On doit rechercher une période de sommeil actif au cours de laquelle bébé se dirigera vers une période d'éveil calme. On observera alors les caractéristiques suivantes chez le bébé:

- l'apparition de mouvements de son corps, de ses yeux derrière ses paupières et de son visage;
- sa respiration sera irrégulière, tantôt plus rapide tantôt plus lente;
- il fera des petits mouvements de succion avec sa bouche et pourra amener ses poings à sa bouche.

C'est alors le bon moment pour se préparer à la tétée. Ainsi, quand bébé ouvrira les yeux la maman sera presque prête ce qui évitera de voir bébé s'agiter à force d'attendre. Avec le temps, il vieillira et saura être plus patient. Pour l'instant, il faut presque devancer son besoin.

Il est à noter que les pleurs sont le dernier indice que donnera bébé pour nous annoncer qu'il a faim. Il n'est donc pas nécessaire d'attendre que celui-ci pleure pour lui offrir le sein.

La fréquence des tétées

Au cours d'une journée, souvent en soirée, il arrive que bébé demande à téter plus souvent. Il s'agit d'un phénomène tout à fait normal qu'on appelle les tétées groupées. La fréquence des tétées peut aussi varier d'un bébé à un autre. Règle générale, on suggère de 8 à 12 tétées par jour pour que bébé puisse obtenir tout le lait dont il a besoin pour sa croissance.

Comme nous le précisons dans la section précédente, il est préférable de surveiller bébé et non l'horloge pour savoir quel est le bon moment pour la tétée.

Comment évaluer si bébé boit suffisamment ?

Pour savoir si une tétée est vraiment terminée, le meilleur moyen est d'observer bébé. Celui-ci montrera des signes de satiété s'il s'endort au sein ou le laisse de lui-même après avoir tété activement pendant plusieurs minutes.

La durée d'une tétée dépend de plusieurs variables dont la force de succion du bébé et son efficacité au sein, de son appétit, de son tempérament et du débit de votre lait.

D'autres indicateurs sont aussi très utiles pour savoir si le bébé prend suffisamment de lait:

- son urine sera claire et sans odeur;
- bébé mouillera de cinq à six couches par jour après la montée laiteuse;
- bébé fera de quatre à six selles par jour au cours du premier mois;
- son poids augmentera lors des pesées chez le médecin ou au CLSC.

Le soutien autour des nouveaux parents

Les nouveaux parents entreprennent une belle aventure avec leur nouveau-né. Ils auront besoin de tout le soutien que peuvent leur offrir les gens qui les entourent. Un plat cuisiné, quelques brassées de lavage ou un peu d'aide ménagère peuvent faire beaucoup pour remonter le moral d'une nouvelle maman. Ce sera le plus beau cadeau que vous pourrez faire à ces nouveaux parents.



En résumé, si un problème d'allaitement survient, il ne faut pas attendre qu'il se règle de lui-même ou penser qu'il disparaîtra avec le temps. Dès qu'une difficulté se présente, on doit sans attendre demander de l'aide à un professionnel de la santé ou auprès des groupes d'entraide en allaitement.

*Marie-Christine Lemieux, B.Sc. inf., IBCLC
Agente de liaison auprès des professionnels de la santé, Ligue La Leche*

*Ghislaine Reid, B.A., IBCLC
Agente de liaison auprès des professionnels de la santé, Ligue La Leche*