

Les premières semaines

VOUS ALLAITEZ VOTRE BÉBÉ: CONSEILS PRATIQUES POUR LES PREMIÈRES SEMAINES

Votre bébé a déjà quelques jours et, pour vous, l'allaitement n'est plus totalement nouveau. Cependant, les six premières semaines représentent un temps d'adaptation, pour vous comme pour votre bébé. Et bien des questions se posent encore. En voici quelques-unes, accompagnées de réponses, afin d'adoucir cette période critique où vous faites la connaissance de cet être unique: votre bébé.

Les premières semaines



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

Q. MON BÉBÉ NE FAIT PAS DE ROT. EST-CE NORMAL?

R. CE NE SONT PAS TOUS LES BÉBÉS QUI ONT BESOIN DE FAIRE DES ROTS.

Un bébé peut parfois avaler de l'air au cours de la tétée; cela peut le rendre inconfortable. Ce ne sont pas tous les bébés allaités qui avalent de l'air; certains d'entre eux semblent ne jamais avoir besoin de faire un rot. Il peut donc être inutile d'insister pour faire faire le rot pendant ou après chaque tétée. Votre expérience avec votre propre bébé est votre meilleur guide quand il s'agit de déterminer s'il a besoin de faire un rot et à quel moment.

Q. MON BÉBÉ N'A PAS D'HORAIRE. QUE FAIRE?

R. ACCORDEZ-VOUS DU TEMPS.

Les quatre à six premières semaines de vie de votre bébé sont une période d'adaptation pour vous deux. C'est un moment privilégié pour apprendre à vous connaître. Votre bébé apprend à maîtriser l'art d'obtenir du lait en tétant. Votre corps est en train de roder le système de production de ce lait. La plupart des bébés finissent par établir un horaire qui correspond à leurs propres besoins. Il faut simplement leur en laisser le temps.

Q. DOIS-JE DONNER DE L'EAU À MON BÉBÉ?

R. CE N'EST PAS NÉCESSAIRE CAR LA QUANTITÉ D'EAU QUE CONTIENT VOTRE LAIT RÉPOND PARFAITEMENT AUX BESOINS DE VOTRE BÉBÉ.

Par temps chaud, il peut arriver que votre bébé réclame le sein plus souvent et tète très peu longtemps. Il a soif et le lait du début de la tétée étanche sa soif à la perfection.

Q. MON BÉBÉ TÈTE PLUS SOUVENT CES JOURS-CI. QUE SE PASSE-T-IL?

R. IL PEUT S'AGIR D'UNE POUSSÉE DE CROISSANCE.

Votre bébé connaîtra quelques périodes de « jours de pointe » au cours de son allaitement. Plusieurs mères ont remarqué, comme vous, que leur bébé accroissait brusquement la fréquence des tétées. À peine vient-il de s'endormir qu'il s'éveille à nouveau, cherchant, la bouche ouverte, à manger sa couverture ou son poing. Cela arrive généralement au cours de sa première ou de sa deuxième semaine, souvent dès le retour de l'hôpital. L'augmentation du nombre de tétées est normale. Les bébés sont comme nous tous: eux aussi ont leurs fringales. Au lieu de fouiller dans le garde-manger, ils s'adressent à maman. Les tétées plus fréquentes augmentent la production lactée; celle-ci, plus abondante, peut alors satisfaire les besoins grandissants du bébé en croissance. Puis, en quelques jours, il reprendra son horaire de tétées habituel.

Q. MES SEINS ME SEMBLENT VIDES. EST-CE QUE J'AI ASSEZ DE LAIT?

R. FORT PROBABLEMENT.

Il n'est pas rare pour une nouvelle maman d'avoir l'impression que ses seins vont « éclater » tant ils sont pleins de lait puis, quelques semaines plus tard, de s'inquiéter en croyant qu'ils ne produisent plus rien. Peu à peu, votre production de lait s'ajuste aux besoins de votre bébé et l'engorgement des premiers jours disparaît. Vos seins peuvent alors vous sembler moins lourds, mais ils n'en sont pas moins capables de produire le lait nécessaire. Si votre bébé continue à gagner du poids, à mouiller ses couches et à faire des selles régulièrement, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.

Q. MES SEINS NE COULENT PLUS ENTRE LES TÉTÉES. AI-JE ENCORE ASSEZ DE LAIT?

R. L'ÉCOULEMENT DE LAIT ENTRE LES TÉTÉES N'A RIEN À VOIR AVEC LA QUANTITÉ DE LAIT QUE VOUS PRODUISEZ.

La plupart du temps, l'écoulement s'arrête lorsque votre production s'est ajustée à la demande de votre bébé. Cependant, pour certaines mères cela peut durer un peu plus longtemps.

Q. MON BÉBÉ TÊTE MOINS LONGTEMPS QU'AVANT. PREND-IL ASSEZ DE LAIT?

R. PLUSIEURS BÉBÉS DIMINuent LA DURÉE DE LA TÉTÉE VERS SIX SEMAINES.

Ils arrivent à obtenir leur lait plus rapidement, maintenant qu'ils sont devenus de véritables « pro » de la tétée! Si votre bébé continue à gagner du poids, à mouiller ses couches et à faire des selles régulièrement, il n'y a pas lieu de s'inquiéter.



Q. LA FRÉQUENCE DES SELLES DE MON BÉBÉ A DIMINUÉ. EST-CE NORMAL?

R. IL EST POSSIBLE QU'À PARTIR DE LA SIXIÈME SEMAINE ENVIRON, LE NOMBRE DE SELLES PAR JOUR DIMINUE.

Plusieurs bébés ne feront qu'une selle à tous les trois ou quatre jours ou même une grosse selle à tous les sept jours. Certains bébés s'accommoderont même d'un intervalle encore plus long. À mesure que les selles seront moins fréquentes, elles seront cependant plus abondantes. Il n'y a pas lieu de s'inquiéter si le bébé ne semble pas incommodé, si ses selles sont molles et s'il continue de prendre du poids à un rythme satisfaisant. Il y a une grande variation dans le rythme des selles chez les bébés de plus de six semaines.

Q. MON BÉBÉ EST GRASSOUILLET. DEVIENDRA-T-IL OBÈSE?

R. UN BÉBÉ QUI NE REÇOIT QUE DU LAIT MATERNEL PEUT CONNAÎTRE UNE PRISE DE POIDS TRÈS RAPIDE MAIS IL NE DEVIENDRA PAS POUR AUTANT UN ADULTE OBÈSE.

Il n'y a pas de « calories vides » dans le lait maternel. Votre bébé travaille présentement à former de nouvelles cellules de toutes sortes (cellules du cerveau, des muscles, etc.) en plus des cellules graisseuses. Limiter la quantité de lait maternel qu'il prend pourrait lui être dommageable. Souvenez-vous aussi que la graisse accumulée maintenant, alors que votre bébé est relativement inactif, servira plus tard, lorsque votre trottineur sera beaucoup trop occupé pour manger! Nous avons remarqué que, vers deux ou trois ans, les « jeunes bébés poids lourds » deviennent beaucoup plus élancés.

En allaitant votre bébé selon son rythme, en introduisant les solides uniquement lorsque votre bébé vous démontre qu'il est prêt à manger (en général vers le milieu de sa première année) et en respectant son appétit, vous aiderez votre bébé à maintenir son « poids-santé ».

Q. DOIS-JE MODIFIER MON ALIMENTATION PENDANT L'ALLAITEMENT?

R. MANGEZ AVEC SAGESSE!

Les mères qui allaitent brûlent plus de calories en une journée que les femmes qui n'allaitent pas. Une façon de s'assurer que l'on consomme les nutriments nécessaires en quantité suffisante est de manger une grande variété d'aliments. Ne vous limitez pas à quelques légumes ou à un régime de viande et de pommes de terre. Variez votre menu!

Q. ON M'A DIT QUE JE DEVAIS ÉVITER CERTAINS ALIMENTS. EST-CE VRAI?

R. LA PLUPART DES MÈRES QUI ALLAIENT SE RENDENT COMPTE QU'ELLES PEUVENT MANGER TOUT CE QUI LEUR PLAÎT SANS QUE LEUR BÉBÉ AIT UNE RÉACTION PARTICULIÈRE.

De temps en temps, surtout dans les familles qui ont des problèmes d'allergies alimentaires, les mères découvrent que quelques aliments, dans leur alimentation, gênent leur bébé allaité. Ces aliments sont le plus souvent le lait de vache et d'autres produits laitiers, le soya, les blancs d'œufs, les arachides, le poisson et tout spécialement la morue, le blé, les noix, le maïs, le porc, les agrumes, les baies, les tomates et les épices. Si vous avez l'impression qu'un aliment que vous mangez régulièrement dérange votre bébé, vous pouvez essayer d'éliminer cet aliment pendant dix à quinze jours pour voir si la situation s'améliore. Si vous découvrez que vous devez éliminer une importante catégorie d'aliments de votre alimentation, par exemple les produits laitiers, consultez une nutritionniste pour connaître les aliments équivalents ou les suppléments minéraux ou vitaminiques qui vous seront utiles.

Dans toutes les cultures, il y a des interdits alimentaires qui sont liés à l'allaitement. Ces interdits varient d'une culture à l'autre. En Chine et en Asie du Sud-Est, on suggère aux mères qui allaitent d'éviter les breuvages froids. En



Australie, on conseille d'éviter le chou, le chocolat, les épices, les pois, les oignons et le chou-fleur. Les femmes d'origine hispanique se font suggérer d'éviter le porc, le chili et les tomates. Notre culture véhicule aussi ses mythes. N'avons-nous pas toutes entendu parler d'un de ces aliments à éviter à tout prix? En réalité, il n'existe pas d'aliments interdits à toutes les femmes qui allaitent.

Q. EST-CE QUE JE PEUX BOIRE DU CAFÉ OU DE L'ALCOOL?

R. UN PEU DE CAFÉINE ET D'ALCOOL SE RETROUVE DANS LE LAIT MATERNEL LORSQUE LA MÈRE EN CONSOMME.

Des quantités modérées de café, thé ou cola (cinq consommations contenant de la caféine ou moins par jour) ne posent habituellement pas de problème. Toutefois, si votre bébé est maussade et dort peu, il peut être utile de diminuer votre apport de caféine. Quant au chocolat, il contient une substance semblable à la caféine mais la plupart des mères notent qu'une consommation modérée n'entraîne pas d'effet désagréable chez leur bébé allaité.

Les effets de l'alcool chez le bébé sont reliés à la quantité consommée par la mère. Une consommation occasionnelle et modérée d'alcool ne semble pas nocive pour le bébé. Par contre, pris en grande quantité, l'alcool peut causer un moins bon réflexe d'éjection ou un gain de poids lent chez le bébé. L'alcool diminue aussi la capacité de la mère à répondre adéquatement aux besoins de son bébé.

Q. QUAND AURAI-JE L'IMPRESSION DE CONTRÔLER MA VIE À NOUVEAU?

R. LES SIX OU HUIT PREMIÈRES SEMAINES DE VIE D'UN NOUVEAU-NÉ SONT UNE PÉRIODE TRÈS INTENSE.

Les bébés prennent beaucoup, beaucoup de notre temps. Nourrir, reconforter, bercer, changer, habiller, jouer, endormir bébé occupent le gros de nos journées. Il est parfois frustrant pour une nouvelle mère de se retrouver face à ce travail

interminable : prendre soin d'un enfant. Au fil des jours, les bébés deviennent plus prévisibles, les gestes deviennent plus routiniers, on acquiert des trucs. Rappelez-vous que l'essentiel de la maternité est d'aider un être humain à grandir et à apprendre ce que sont l'amour, la confiance et le bonheur. Et les bébés grandissent si vite!

Q. MON CONJOINT A PARFOIS L'IMPRESSION QUE MON BÉBÉ N'A BESOIN QUE DE MOI. COMMENT PEUT-IL PARTICIPER?

R. VOTRE BÉBÉ A TOUT AUTANT BESOIN DE SON PÈRE QUE DE SA MÈRE MAIS DE FAÇON DIFFÉRENTE.

Plusieurs futurs parents se demandent si le père d'un bébé allaité ne sera pas mis de côté, puisqu'il ne peut nourrir son bébé lui aussi. Au contraire, il semble que l'absence de biberons permette au père de prendre en charge plusieurs autres aspects des soins à donner au bébé, selon sa personnalité. Afin de mieux se connaître, père et bébé ont besoin de passer du temps ensemble. Cela permet au père de reconnaître les besoins de son bébé. Un bébé qui a faim ne sera pas intéressé à jouer mais une fois leur petit ventre plein, la plupart des bébés sont prêts à interagir avec papa. Plusieurs pères découvrent ainsi le plaisir de donner le bain au bébé, de lui faire faire son rot, de le bercer, de chanter pour lui ou même... de changer sa couche!

En fin de journée, plusieurs bébés apprécient se retrouver dans les bras détendus de leur papa. Ils aiment les balades en porte-bébé, les siestes sur la poitrine de papa, les conversations père-bébé et tous les jeux que les papas créent pour eux... un papa peut faire tant de choses pour créer des liens avec son tout petit!

Dans la relation d'allaitement, le soutien du père est inestimable. Il peut être celui qui vous encourage, celui qui vous protège des remarques de votre entourage, celui qui vous décharge des tâches ménagères et des soins aux autres enfants afin de vous permettre de consacrer le maximum de vos énergies à votre nouveau bébé et de prendre soin de vous.

Q. TANT DE QUESTIONS SE BOUSCULENT DANS MA TÊTE. QUE FAIRE?

R. NOUS NOUS POSONS TOUTES DES QUESTIONS

au cours de ces premières semaines, au point d'en arriver parfois à croire qu'il nous est impossible d'allaiter. En parler avec quelqu'un comme notre conjoint, une autre mère qui allaite ou une monitrice de la Ligue La Leche nous aide alors à poursuivre notre allaitement quelques jours encore. Puis, avec un peu de temps et de patience, les difficultés des premières semaines disparaissent comme par enchantement.

Q. QUI PUIS-JE CONTACTER POUR EN SAVOIR PLUS SUR L'ALLAITEMENT MATERNEL?

R. LES MONITRICES DE LA LIGUE LA LECHE SONT LÀ POUR VOUS OFFRIR DU SOUTIEN ET DE L'INFORMATION.

Ce sont des mères qui ont une grande expérience d'allaitement et qui ont reçu une formation poussée leur permettant de répondre à vos questions. On ne peut pas s'improviser monitrice puisqu'une série d'étapes précises, incluant de la formation continue et une accréditation internationale, sont requises pour pouvoir représenter la Ligue La Leche.

Vous pouvez contacter une monitrice de la Ligue La Leche par téléphone au 1-866-ALLAITER. Dans la plupart des régions du Québec, vous pouvez assister à des réunions de groupes de la Ligue La Leche où vous profiterez de l'expérience, des suggestions et du soutien de parents de bébés allaités. Les monitrices et les groupes de la Ligue La Leche peuvent vous aider à vous adapter à cette nouvelle vie avec votre nouveau-né.