

Allaitement maternel

Le lait maternel est le meilleur aliment que vous puissiez offrir à votre bébé. Il lui apporte tous les nutriments essentiels dont il a besoin pendant les six premiers mois de sa vie, le protège de nombreuses maladies, renforce le lien affectif et favorise son développement intellectuel. De plus, c'est une option écologique et économique pour les familles.

Comment procéder ?

Il faut mettre le bébé au sein dès que possible après la naissance, en favorisant le contact direct peau à peau entre la mère et le bébé.

Les premiers jours, la mère produit un lait jaunâtre, appelé *colostrum*, riche en protéines et en anticorps. Au fil des jours, le lait mature commence à être produit. À chaque tétée, le lait est d'abord plus aqueux et riche en sucres, puis il devient plus dense et riche en graisses vers la fin.

Durée des tétées et intervalles entre celles-ci

Le sein doit être proposé à la demande, sans suivre d'horaires stricts. Il ne faut pas contrôler le temps que le bébé passe à téter ni la quantité de lait qu'il boit, car il régule lui-même ses besoins et le corps de la mère adapte sa production de lait. Chaque bébé et chaque mère ont des besoins différents. La tétée doit se prolonger jusqu'à ce que le bébé lâche spontanément le sein. Il n'est pas nécessaire qu'il tète les deux seins à chaque tétée, mais il doit au moins en vider un.

Technique d'allaitement correcte

Une bonne technique d'allaitement évite des problèmes tels que l'apparition de crevasses au niveau du mamelon, qui peuvent être très douloureuses et constituent l'une des principales causes d'abandon de l'allaitement. Quelle que soit la position choisie (assise, allongée, etc.), **il est important qu'il y ait un contact étroit entre la mère et le bébé** (selon la position : nombril contre nombril) **et que le bébé ait les deux lèvres bien ouvertes autour du mamelon** et d'une partie de l'aréole, avec la langue sous le mamelon.



Positionnement
et prise
du sein

Autres recommandations

- Une douche quotidienne suffit à assurer l'hygiène de la mère.
- Mangez de manière variée et équilibrée ; vous n'avez pas besoin de manger plus. Buvez suffisamment d'eau.
- Il peut être utile d'apprendre à tirer votre lait et à le conserver au réfrigérateur ou au congélateur, afin que d'autres personnes puissent vous aider lorsque vous ne pouvez pas être avec votre bébé. Il est important de respecter les règles d'hygiène et de conservation. Le lait maternel peut être conservé au réfrigérateur jusqu'à 4 jours et au congélateur jusqu'à 6 mois.
- Si vous fumez ou buvez encore de l'alcool, c'est le moment idéal pour arrêter, car ces substances peuvent être transmises au bébé par le lait maternel.
- Avant de prendre des médicaments, consultez toujours un professionnel de santé, car il pourra vous assurer qu'ils sont sans danger pendant l'allaitement.

Soutien et aide

Les professionnels de santé et les groupes de soutien à l'allaitement peuvent vous donner des conseils pour que vous et votre bébé viviez une expérience d'allaitement positive et satisfaisante.