

L'allaitement maternel

Le lait maternel est le meilleur aliment que vous pouvez offrir à votre enfant. Le lait fournit au bébé tous les nutriments dont il a besoin pendant les premiers 6 mois de vie, le protège contre beaucoup de maladies, aide à créer des liens affectifs et favorise le développement intellectuel. En outre, le lait maternel est un aliment écologique et une bonne forme d'économiser pour la famille.

Comment s'y prendre?

Il faut donner à téter dès que possible, pendant les premières heures de vie, afin d'établir un contact direct peau à peau entre mère et enfant.

Pendant les premiers jours, le lait qui coule est de couleur jaunâtre (colostrum) et s'avère très riche en protéines. Le lait mature coule après. Au début, chaque tétée est plus liquide et riche en sucre; vers la fin, elle est plus dense et riche en graisse.

Durée et fréquence des tétées

Il n'y a pas d'horaire pour les tétées; le sein doit être offert à la demande. Ne vous tracassez pas avec le temps que l'enfant reste au sein, ni avec la quantité de lait qu'il prend, car l'enfant règle ses besoins lui-même et le corps de la mère adapte la production de lait. Chaque enfant et chaque mère ont besoin de temps différents. La tétée doit durer jusqu'à ce que l'enfant quitte le sein de lui-même. Il n'est pas nécessaire qu'il s'allaité sur les deux seins, mais il faut qu'au moins l'un des deux soit bien vidé à chaque fois.

La plupart des problèmes se doivent à une position incorrecte. Une bonne technique évitera les gerçures du mamelon, très douloureuses et l'une des raisons principales de l'abandon.

Indépendamment de la position choisie (assise, couchée), l'important est d'assurer un **contact étroit entre mère et enfant (nombril contre nombril)** et que **les deux lèvres de l'enfant soient bien ouverts autour du mamelon.**



Position et forme de prendre le sein

Autres recommandations

Une douche chaque jour est la seule mesure d'hygiène nécessaire. Mangez varié et équilibré. Il ne faut pas manger d'avantage. Buvez à votre soif.

Évitez les situations de stress.

Il peut être utile d'apprendre à extraire le lait pour le conserver (frigorifère, congélateur) afin que d'autres personnes puissent vous aider si vous ne pouvez pas rester avec votre enfant.

Si vous fumez ou vous buvez de l'alcool, voici le meilleur moment pour arrêter.