

L'allaitement maternel

Choisir d'allaiter son enfant présente de nombreux avantages et ne nécessite aucune préparation particulière. Il est cependant utile d'être bien informée pour un allaitement réussi.

Avantages et bénéfices de l'allaitement :

Le lait maternel est parfaitement adapté aux besoins du bébé. Il favorise la protection contre les infections, diminue le risque d'allergies, contient des acides gras essentiels nécessaires au développement du cerveau et représente le meilleur équilibre sur le plan alimentaire.

Pour la mère, allaiter présente des avantages pratiques : le lait est toujours prêt, chaud et à disposition ! L'allaitement offre aussi des bénéfices en terme de santé en favorisant la remise en place de l'utérus, une perte de poids plus rapide, et un effet protecteur contre certains cancers (sein et utérus).

Les débuts de l'allaitement :

Il faut que la maman et le bébé trouvent leur position « idéale », l'important est que le bébé prenne largement le sein en bouche afin de bien stimuler la production de lait et d'éviter les douleurs, crevasses.

Dans les premiers jours, il faut donner autant que le bébé réclame, laisser le bébé téter jusqu'à ce qu'il s'arrête de lui-même et donner les 2 seins le plus souvent possible sans négliger les tétées de nuit qui sont très importantes car l'enfant y prend les rations les plus importantes.

Soins du mamelon au quotidien :

Nettoyer en douceur 1 fois par jour avec un syndet, éviter les produits parfumés.

Appliquer une goutte de lait maternel après la tétée pour son action antiseptique et cicatrisante. Inutile de laver le sein avant la tétée.

Les crevasses : (qui ne sont pas systématiques !!)

Les lésions du mamelon apparaissent le plus souvent les 1ères semaines, voire les 1ers jours de l'allaitement. Les causes sont d'origine traumatiques 9 fois sur 10 : mauvaise position du bébé, éjection retardée du lait, gestes inadaptés (l'appui sur le sein pour dégager le nez du bébé étire les tissus cutanés vers l'arrière)

- passer les seins sous l'eau chaude avant les tétées pour favoriser l'écoulement
- éviter le stress pendant la tétée car il retarde l'éjection du lait amenant bébé à téter plus fort.
- Utiliser un protège mamelon en silicone en début de tétée si la douleur est trop intense.
- Commencer par le sein le moins douloureux pour bien déclencher l'éjection.
- Porter des coquilles entre les tétées pour éviter tout frottement et macération de la crevasse.
- En fin de tétée glisser le petit doigt dans la bouche de bébé pour rompre l'effet ventouse et qu'il lâche le sein.
- Appliquer aussi au besoin une crème à base de lanoline purifiée ou à base de calendula et mimosa.

Certains aliments favorisent la lactation :

- le fenouil (très bon aussi pour la digestion de bébé),
- le quinoa,
- chocolat en poudre à base de malt d'orge,
- les lentilles vertes cuites.

D'autres sont à éviter :

- la sauge,
- la menthe,
- le persil.

Les différentes positions pour allaiter :

- assise avec bébé « en berceuse »
- assise avec bébé en ballon de rugby
- allongés tous les 2
- en tête à tête : assise avec bébé en position assis face au sein.

Ces positions sont les plus « courantes » mais la meilleure est celle qui convient le mieux au bébé et à la maman...

pour partir à la maternité :

- coussinets d'allaitement jour et nuit,
- crème à base de lanoline purifiée,

- coquilles d'allaitement au cas où,
- homéopathie.

Pensez à l'homéopathie aussi pour la montée laiteuse, les crevasses, la fatigue.