

Un bon démarrage pour un allaitement réussi

La France est un pays très marqué par la culture du biberon et si l'allaitement est un geste et une fonction naturels, les mamans Françaises manquent très souvent d'information et de soutien lorsqu'il s'agit de nourrir leur enfant au sein . Cette fonction reste à réapprendre et quelques notions sont importantes pour « bien démarrer » !

Le Docteur Maie Thirion, pédiatre qui a promu et soutenu l'allaitement en France pendant plus de 30 ans nous disait : « Un «

Tout d'abord, n'oublions pas que l'allaitement est une histoire qui s'écrit à trois : la maman, le papa et le bébé !

Du côté de la mère : la lactation est une fonction qui se met naturellement en route après la naissance du bébé, la glande mammaire ayant déjà commencé à se développer pendant la grossesse pour se préparer à sa fonction de nourrissage.

Du côté de bébé, il sait téter à la naissance, et il faut juste savoir lui laisser le temps s'il en a besoin !

Pour Papa, son rôle sera celui de l'accompagnateur ; et il est souhaitable qu'il soit d'accord avec le choix de l'allaitement car son soutien peut être précieux certains jours.

La première tétée est importante pour la mise en route : le bébé devrait être laissé sur le ventre de sa maman jusqu'à ce qu'il grimpe seul jusqu'au sein et l'attrape ! Il en est capable ! S'il a été aspiré, demandez à ce qu'il soit reposé sur vous, l'idéal étant qu'il tète dans les deux premières heures de sa vie.

Le premier jour, bébé est souvent aussi fatigué que sa maman par la naissance et se réveille peu pour téter. S'il a bien tété en « salle de naissance », on peut le laisser dormir plusieurs heures sans crainte (pour un bébé à terme et de poids « normal »). Dans tous les cas, un bébé que l'on réveille aura toujours du mal à téter efficacement !

Les jours suivants, il se réveille plus. Il est très important de lui proposer le sein à la demande, c'est à dire à chaque fois qu'il montre qu'il a envie de téter, ce qui ne correspond pas forcément à des pleurs. Soyez attentive aux mouvements de votre bébé, observez-le pour essayer de reconnaître ces signes de besoin de téter. Un bébé tétera mieux si on lui propose le sein avant qu'il ne pleure.

Ces trois premiers jours sont primordiaux pour le démarrage de la lactation, bébé, par sa succion, « met la machine en route » ! Les tétées devront être fréquentes, mais pas forcément longues. Essayez de donner les deux seins l'un après l'autre mais ne forcez pas si bébé ne veut pas du deuxième. Le « premier lait » fabriqué lors de ces trois jours est appelé colostrum. Il est très riche en anticorps (éléments anti-infectieux précieux pour bébé qui découvre les microbes !), permet une bonne mise en route de son système digestif et est parfaitement adapté à ses besoins nutritionnels. Il n'est pas très abondant en quantité, ce qui fait une deuxième raison pour allaiter à la demande !

Vers le troisième jour, les seins se gonflent et le lait change de composition...il s'adapte à la demande d'un bébé de 3 jours ! Il y a souvent 24 heures un peu difficiles où, la fatigue aidant, on peut se sentir un peu déprimée. Si les seins sont trop tendus, demandez à une sage-femme de vous montrer comment vous soulager en massant vos seins. Abusez des douches chaudes qui aideront les seins à se désengorger !...Et faites téter bébé

! Son rythme va changer petit à petit, les tétées vont s'espacer et un sein pourra suffire à une tété. La durée des tétées est très variable d'un enfant à un autre. Attendez que bébé lâche le sein seul, laissez-lui la possibilité de s'assoupir quelques minutes puis de reprendre une succion plus active ensuite. La tétée est généralement composée de plusieurs phases alternant succion active et succion plus ample où l'on peut entendre la déglutition du lait...

Profitez, quand vous le pouvez de ces moments pour vous reposer vous aussi, être installée confortablement avec des oreillers ou un coussin d'allaitement pourra faciliter une petite sieste souvent bien utile !

La tétée peut aussi être un moment de câlins en famille : une fois bébé « installé au sein », le ou les aîné(es) peuvent s'asseoir aussi à côté de maman...qui a une ou deux mains de libres pour lire un petit livre, par exemple !

Alors, laissez-vous guider par bébé et votre ressenti...et bon démarrage !...Et n'hésitez pas à nous contacter ou à venir aux rencontres pour échanger avec d'autres mamans.

Véronique

Dans le prochain numéro : le premier mois d'allaitement

Et ailleurs ?

« Chez les Bochimans vivant dans le désert du Kalahari, les bébés qui ont accès au sein jour et nuit tètent plus de quatre-vingt dix fois par 24 heures. Les mères ont intégré cette donnée, et l'ont certainement vécue elles-mêmes en tant que bébé.

Entendre parler de la fréquence des tétées au sein de ce peuple est toujours très encourageant pour les mamans occidentales qui entendent très souvent parler de « régulariser » leur bébé, ce qui aboutit en définitive à créer des conditionnements qui ne permettent plus l'expression de besoins humains et justes. »

D'après « Elever son enfant autrement », Ressources pour une éducation alternative Catherine Dumontheil-Kremer Editions La Plage, 2003

Si quatre-vingt dix tétées par 24 heures n'est effectivement pas très adapté à notre mode de vie occidentale...5 à 6 tétées ne sont sûrement pas le reflet de l'expression des besoins du nourrisson...

Mots d'enfants

Charles, 11 ans : « C'est mieux d'allaiter car le bébé est plus avec sa maman, et il s'habitue à la maman. »

Marion, 4 ans $\frac{1}{2}$ se promène « avec un bébé dans son ventre » : « Il peut pas boire, c'est normal, parce qu'il est dans mon ventre. Il peut boire que mon lait ! »

EN BREF...EN' BREF...

Vous débutez un allaitement et souhaitez être guidée par une maman expérimentée, vous avez allaité avec plaisir et vous souhaitez guider une jeune mère dans son allaitement ; contactez-nous : une personne de la permanence vous mettra en relation ...MARRAINE/ FILLEULE****

