

0 à 12 mois /

Nourrir

Les bases de l'allaitement



Les premiers jours

Dès la fin de la grossesse, jusqu'à 3 à 5 jours après l'accouchement, certaines hormones favorisent l'allaitement. Les seins secrètent du colostrum. Ce premier lait, jaune orangé, est très précieux : il contient une grande quantité de vitamines, de minéraux et d'[anticorps](#), qui protègent le nourrisson contre les infections.

Il est donc important de **profiter de la première période d'éveil du nouveau-né, habituellement la première heure, pour le mettre au sein**. Même s'il ne sait pas encore téter correctement, le simple fait d'essayer stimulera la production de lait par sa mère. Cela dit, beaucoup de bébés sont très fatigués après leur venue au monde et ne sont pas prêts à boire. Si c'est le cas de votre petit, essayez plus tard, mais maintenez-le contre votre peau pour le stimuler.

Les contractions utérines et l'allaitement

L'ocytocine, une hormone sécrétée au moment où le bébé boit au sein, est aussi responsable des contractions utérines. C'est pour cela que ces dernières sont souvent ressenties les premiers jours au moment de la tétée. Elles sont plus intenses chez les mamans d'un deuxième bébé, et encore plus après la naissance d'un troisième enfant, en raison de la taille plus importante de l'utérus. Ces contractions sont très utiles : c'est grâce à elles que l'utérus reprend sa forme et que la maman évite les hémorragies.

La quantité de **colostrum** produite par vos seins vous paraît infime? N'ayez aucune inquiétude : durant les premières tétées, le bébé n'en avale que quelques millilitres chaque fois. La quantité qu'il boira augmentera graduellement, à mesure que son système digestif s'habitue à un apport alimentaire croissant. La nature a tout prévu!

Puis, progressivement, entre le troisième et le cinquième jour, le colostrum sera remplacé par un lait plus blanc et translucide, mais tout aussi riche et nutritif. C'est la « montée laiteuse ». Elle se produit même si le bébé ne tète pas. Par la suite, c'est la stimulation des seins qui maintiendra la production de lait.

La **montée laiteuse** est souvent impressionnante, car les seins deviennent très gonflés et tendus. Cet inconfort dure 2 ou 3 jours. C'est parfaitement normal : la petite « usine de production » de lait se met en route, et toutes les alvéoles glandulaires, où le lait se forme, s'activent en même temps.

Des tétées fréquentes pendant cette période (de 8 à 12 fois en 24 h), y compris la nuit, font en sorte que la montée laiteuse arrive plus rapidement et que les seins ne deviennent pas trop engorgés. Un conseil : **ne regardez pas votre montre et nourrissez votre bébé à sa demande. Il est important que vous suiviez son rythme pour réussir l'allaitement.**

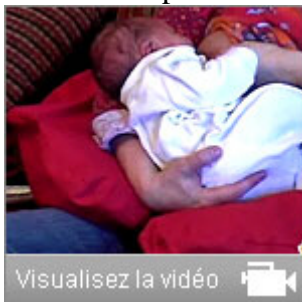
La [montée laiteuse](#) provoque une tension vraiment trop douloureuse? Quelques trucs permettent de surmonter cette étape.

La production de lait répondra ensuite à la loi de l'offre et de la demande : plus les seins se videront souvent, plus ils produiront de lait. Au contraire, moins ils seront stimulés, moins ils produiront de lait. **Laissez donc votre bébé établir son propre rythme et faites-lui confiance.** Cependant, s'il dort très longtemps, stimulez-le un peu pour le nourrir.

Les positions d'allaitement

Il existe plusieurs positions pour allaiter : **assise, couchée** ou en **position « football »**. Demandez à une infirmière ou à la personne qui vous accompagne de vous aider à les expérimenter dès les premiers jours. Vous pourrez ensuite choisir celle que vous trouvez la plus confortable.

Il est important d'adopter tout de suite la bonne position pour allaiter bébé. Votre santé et la sienne en dépendent. Visionnez ici le bon geste pour allaiter votre bébé en position assise.



La plus fréquemment utilisée avec les poupons est la position de la « madone inversée », pendant qu'on est assise :

- Asseyez-vous dans un fauteuil muni d'accoudoirs, sur votre lit ou sur un divan. Placez un oreiller contre votre dos, et un ou deux oreillers sous votre bébé. Celui-ci doit se retrouver à la hauteur de vos seins.
- Placez vos pieds sur un tabouret afin que vos genoux soient à la même hauteur que votre bassin; vos jambes doivent être décroisées, et vos pieds, à plat sur le sol.

- Si vous donnez le sein gauche, vous devez soutenir votre enfant de votre bras droit.
- Posez la paume de votre main droite sous sa nuque (et non derrière sa tête); vos doigts (excepté le pouce) doivent maintenir sa tête, tandis que vos avant-bras doivent soutenir son dos et ses fesses.
- De la main gauche, soutenez votre sein et amenez-le à la bouche de votre bébé.
- Votre bébé doit être placé sur le côté, de manière à ce que vous soyez ventre à ventre et que sa bouche soit devant votre mamelon. Son oreille, son épaule et sa hanche doivent être alignées.

Faut-il varier les positions?

Certains prétendent que c'est préférable, car cela permet de stimuler différentes parties des seins et de drainer le lait de toutes les glandes mammaires. Mais, selon le Comité pour la promotion de l'allaitement maternel de l'hôpital Sainte-Justine à Montréal, ce n'est pas nécessaire. Si la position que vous utilisez vous permet d'être à l'aise, et si vous ne ressentez aucune douleur au moment de la prise du sein et pendant la tétée, vous pouvez garder la même position.

La prise du sein

Pour que votre bébé tète efficacement et pour qu'il ne vous fasse pas mal pendant l'allaitement, il faut lui apprendre à bien « prendre » le sein. Voici principalement pourquoi :

- C'est directement sous l'aréole que se trouvent les sinus lactifères qui éjectent le lait. C'est sur eux que le bébé doit exercer une pression avec ses gencives pour faire sortir le lait.
- S'il ne met dans sa bouche que le bout de votre sein, c'est-à-dire le mamelon, cela vous fera mal et cela ne fera pas sortir de lait.

Il faut donc que votre bébé ouvre bien grand la bouche pour que ses gencives se placent au bon endroit. Comment faire?

- Soutenez votre sein en donnant à votre main la forme d'un C.
- Chatouillez les lèvres ou le bord de la bouche de votre bébé avec votre mamelon : par réflexe, il ouvrira grand la bouche.
- Attendez que sa bouche soit le plus ouverte possible et rapprochez-le rapidement de votre sein, de façon que ses gencives se placent loin sur l'aréole, et non juste sur le mamelon. Si vous avez une petite aréole, sa bouche doit la couvrir entièrement; si votre aréole est grande, il doit en couvrir une bonne partie.
- Ses lèvres doivent être retroussées, et son menton doit toucher votre sein.

Ensuite, vérifiez que sa succion est bonne et qu'il boit efficacement :

- Les mouvements de succion seront visibles près de sa mâchoire.
- Au début de la tétée, ils sont légers et rapides. Cependant, quand le lait se met à couler, ils deviennent plus lents et plus profonds.
- On peut voir et entendre l'enfant avaler.

La maman peut ressentir de l'inconfort les premiers jours, car les premières séances d'allaitement rendent ses mamelons plus sensibles. Généralement, la douleur passe après

quelques secondes et n'est éprouvée qu'à l'occasion des tétées qui ont lieu la première semaine.

Si la douleur persiste, c'est que la position du bébé au sein n'est pas bonne. Revoyez votre « [mise au sein](#) ». Si vous avez encore mal, retirez votre bébé doucement (en insérant votre doigt au coin de sa bouche pour la lui faire ouvrir). Recommencez la mise au sein autant de fois qu'il le faut. **La tétée doit être un moment agréable.**

La réussite des premières tétées est importante, tant pour votre confort que pour votre bébé. Les [irritations, gerçures et crevasses](#) sont le plus souvent dues à une mauvaise position du bébé au sein. C'est pour cela qu'il est important de corriger dès le premier jour la position de votre bébé et de ne pas laisser la douleur s'installer. Communiquez avec un groupe d'entraide en allaitement de votre région dès qu'une inquiétude surgit. Ne vous isolez pas!

Comment reconnaître que votre bébé a faim?

Voici quelques signes précurseurs qui indiquent que votre petit a faim et qui se produisent bien avant qu'il se mette à pleurer :

- Sa respiration change; il fait des mouvements des yeux, de la bouche et du visage.
- Il remue les bras et les jambes, il s'étire, il porte les mains à la bouche et au visage.
- Viennent ensuite les réflexes de succion.

C'est le moment de le nourrir. Si vous attendez qu'il soit très fâché, il sera plus difficile à mettre au sein!

Chronologie d'une tétée

Au début, les tétées vous sembleront longues : entre l'installation, la stimulation du bébé, le rot et le changement de couche, elles peuvent facilement durer 45 minutes, voire le double, au début! Mais rassurez-vous : plus votre bébé sera éveillé et expérimenté, plus ses tétées seront « efficaces ».

Quelques conseils pour faciliter la tétée

- Au début de la tétée, votre bébé boit activement et fait de courtes pauses.
- Au fur et à mesure que la tétée progresse, il fait des pauses de plus en plus longues. Stimulez-le régulièrement pour qu'il se remette à boire.
- Une fois qu'il a tété activement, que ses pauses se rallongent et que, malgré vos stimulations, il ne souhaite plus boire (ses mouvements de succion sont plus faibles et plus courts), vous pouvez interrompre sa succion. Pour cela, insérez votre index dans le coin de sa bouche, entre ses gencives; vous éviterez alors qu'il vous pince le mamelon en retirant sa bouche.
- Essayez ensuite de lui faire faire un rot. Pendant 1 ou 2 minutes, placez-le contre votre épaule, sur une serviette, et maintenez-le en position verticale. Frottez-lui doucement le dos ou tapotez-le quelques minutes. Faites quelques pas en le tenant. Vous pouvez aussi le placer à plat ventre en travers de vos genoux et lui masser le dos, ou encore l'asseoir sur vos genoux en lui soutenant le menton d'une main et en lui frottant le dos de l'autre. Si le rot ne vient pas, n'insistez pas. S'il en a besoin, vous pourrez essayer de nouveau plus tard, même après l'avoir couché.

- Offrez-lui l'autre sein s'il a encore faim. S'il ne veut pas boire, mais si votre sein est tendu parce qu'il n'a pas tété, vous pouvez tirer votre lait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait pour atténuer votre inconfort. Vous pouvez conserver ce lait pour les moments où vous devrez vous séparer de votre bébé (voir « La conservation du lait »).
- Lorsque votre petit a fini de téter, faites jaillir une ou deux gouttes de lait en pressant légèrement sur votre aréole (le cercle foncé qui entoure le mamelon) vers le mamelon. Répartissez-les sur vos mamelons. Le lait maternel est un antiseptique naturel qui prévient les irritations et qui aide à soigner les gerçures. Il est aussi efficace que les crèmes vendues à cet effet.
- Ensuite, laissez sécher vos seins à l'air quelques minutes avant de remettre votre soutien-gorge, car l'humidité est source d'irritation. Attention! vos seins et vos mamelons ne doivent pas être comprimés par votre soutien-gorge.

Vous vous demandez [si votre petit a assez bu](#)? C'est une inquiétude fréquente chez les nouvelles mamans. Sachez que **le lait maternel change au cours de la tétée**. Au début, il est clair et aqueux pour étancher la soif du bébé; puis, il devient riche en calories pour le rassasier (il est alors plus opaque). Il est donc important de laisser votre petit « vider » votre sein (il doit boire de 10 à 15 minutes au moins) pour accéder à ce lait plus gras.

Le réflexe d'éjection

Au moment où vous donnez le sein à votre bébé ou quelques minutes après le début de la tétée, il est possible que vous ressentiez le « réflexe d'éjection du lait ». Chez de nombreuses femmes, cela s'accompagne d'une soif intense et d'une sensation de petits picotements dans le sein.

En fait, ce réflexe est déclenché par la sécrétion d'une hormone (l'ocytocine), elle-même déclenchée par la succion du bébé. Les alvéoles du sein se contractent et le lait est alors éjecté rapidement par la vingtaine d'orifices. Très souvent, l'autre sein se met aussi à couler. On peut trouver sur le marché de petites compresses d'allaitement très pratiques, qu'on place dans le soutien-gorge.

Vous pouvez ressentir cette « montée de lait » même si votre bébé n'est pas au sein, ne serait-ce qu'en l'entendant pleurer, en pensant à lui, en le regardant ou en le laissant « chercher » votre sein, contre votre peau. Cet afflux est très utile, par exemple pour [exprimer le lait](#) manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Mais, quand on est anxieuse ou fatiguée, il se peut que le réflexe ne vienne pas. Il faut alors se détendre et se reposer.

La fréquence de l'allaitement

Le nourrisson boit, habituellement, de **8 à 12 fois en 24 heures**. Mais tous les bébés n'ont pas le même rythme, et il n'existe pas de durée de tétée « normale » : vous êtes unique, et votre petit aussi! La règle d'or de l'allaitement, les premières semaines, est donc de **faire boire le bébé « à sa demande »**, sans limiter le nombre ni la durée de ses tétées. N'ayez pas peur de le suralimenter : un poupon ne prend jamais plus de lait que nécessaire. Il contrôle lui-même ce dont il a besoin.

Cela dit, pour mieux connaître son rythme d'éveil, de sommeil et de tétée, vous pouvez remplir la grille d'allaitement qui vous est remise dans certains hôpitaux après l'accouchement. Vous remarquerez alors peut-être que, à l'instar de nombreux autres poupons, ses tétées sont « groupées » : elles sont plus fréquentes à certaines périodes de la journée (comme le soir) et plus espacées à d'autres moments. Et les longs intervalles de répit ne tombent pas forcément la nuit, comme nous le souhaiterions!

Le plus important, c'est que votre enfant **prenne bien le sein, tète efficacement et avale du lait**. Ensuite, assurez-vous seulement qu'il ait au moins 6 tétées efficaces par jour les premières semaines. Avec l'âge, elles deviendront plus courtes, plus espacées et plus satisfaisantes.

Durant ces premiers mois, l'appétit de votre bébé augmentera parfois subitement. Certains jours, il demandera à boire presque toutes les heures. C'est sans doute qu'il connaît une « **poussée de croissance** ». En général, ces poussées surviennent vers l'âge de 2 semaines, autour de 4 à 6 semaines, à 3 mois et à 6 mois. Votre production de lait s'ajustera en quelques jours si vous laissez votre petit téter autant qu'il le demande, jour et nuit. C'est parfois éprouvant, mais cela ne dure que quelques jours. Un seul conseil : reposez-vous!

Gardez en mémoire que les **tétées de nuit** sont importantes, car la production de prolactine est plus grande la nuit, et le lait est plus gras. Évitez donc de sauter des tétées ou de nourrir votre bébé au biberon ou avec une tasse.

Quand utiliser un biberon?

Il faut éviter de recourir au [biberon](#) (ou de donner une [suce](#)) au cours des 4 à 6 premières semaines de la vie des bébés, que ce soit pour donner du lait maternel ou du lait commercial. En effet, le mécanisme de succion du mamelon n'est pas du tout le même que le mécanisme de succion du biberon : tandis qu'au biberon le lait coule tout seul dès le début, au sein, le bébé doit téter une ou deux minutes avant que le lait coule abondamment. Ces différences peuvent entraîner des confusions et des difficultés, voire un refus du sein. De plus, la position de la langue et des gencives du bébé sur le mamelon est différente de la position sur la tétine, ce qui peut confondre le poupon.

La conservation du lait

Bien sûr, le lait maternel est à son meilleur frais lorsqu'il est bu directement au sein. Cependant, il se réfrigère et se congèle bien.

Combien de temps se conserve-t-il?

- À la température ambiante : de 4 à 8 heures après l'expression;
- Au réfrigérateur : de 3 à 5 jours à 4 °C (39 °F);
- Au congélateur : de 3 à 4 mois;
- Dans un congélateur-coffre (température inférieure à -18 °C) : 6 mois.

Le lait maternel se décongèle au bain-marie (trempé dans une casserole d'eau chaude) pour conserver tous ses nutriments. **Ne vous servez pas du four à micro-ondes**, qui détruit les nutriments du lait maternel.

À partir du moment où il est décongelé, le lait se garde 2 heures à la température de la pièce ou 24 heures au réfrigérateur. Attention! **Il ne peut être recongelé.**

Attention! ces durées ne sont pas cumulatives : on ne peut pas garder le lait 8 heures à la température ambiante, puis 5 jours au réfrigérateur, avant de le congeler.

Quand bébé et maman trouvent leur rythme

Le papa, un partenaire indispensable de l'allaitement

L'implication des pères contribue beaucoup à la réussite et à la longévité de l'allaitement. Très souvent, c'est le père qui encourage la maman et qui l'amène à surmonter certains moments difficiles au début de l'allaitement. Il peut l'aider à mettre le bébé au sein les premiers jours; lui apporter un oreiller, un verre d'eau, une collation; lui amener le bébé la nuit; changer le petit après l'allaitement, etc. Parfois, il la protège des pressions négatives que son entourage lui fait subir au sujet de l'allaitement. Bref, c'est un véritable partenaire : il l'encourage, il soutient son désir d'allaiter et il l'aide à tenir le coup!

En quelques semaines, vous commencerez à vous sentir plus à l'aise, et la mise au sein deviendra beaucoup plus facile. Une routine s'installera progressivement. Vous serez capable de prévoir les intermèdes entre les tétées, et il vous sera possible d'organiser quelques sorties au parc, chez votre famille, etc.

Après quelques mois, vous connaîtrez parfaitement les habitudes de votre enfant au sein. À l'âge de 3 mois, un bébé boit en moyenne toutes les 4 heures, à raison de 5 tétées par jour, plus 1 ou 2 la nuit. Les tétées sont plus espacées et plus courtes qu'avant, et l'enfant manifeste plus clairement ses besoins, notamment de changer de sein quand le débit du lait ralentit.

Mais surtout, le bébé commence à s'intéresser à ce qui l'entoure, même lorsqu'il est au sein! Cela donne lieu à des situations très cocasses. Vous devrez souvent vous isoler un peu avec votre enfant pour qu'il prête attention à la tétée.

À l'âge de 2 semaines, autour de 4 à 6 semaines, à 3 mois et à 6 mois apparaissent les « **poussées de croissance** ». Votre bébé réclamera davantage à boire, parfois toutes les heures. Il vous semblera tellement affamé que vous douterez même de la qualité de votre lait! N'ayez aucune d'inquiétude. La nature a bien prévu les choses : votre production de lait s'adaptera aux besoins de votre enfant et, très vite, celui-ci aura suffisamment à boire.

Vous avez hâte que votre bébé mange plus pour faire des nuits plus longues? Détrompez-vous. L'âge auquel un bébé fait une nuit complète (c'est-à-dire dort 6 heures d'affilée) dépend de son rythme biologique et de son tempérament. **L'introduction de [céréales](#) dans son régime alimentaire n'influencera pas la durée de ses nuits.** Sachez que, avant 6 mois, le lait maternel est l'aliment le plus riche et le plus complet qui soit, et qu'il répond le mieux aux besoins de votre enfant. Celui-ci n'a pas besoin d'autre chose.

Si, un jour, vous doutez de vos capacités et si vous pensez à [sevrer](#) votre bébé, peut-être avez-vous besoin d'encouragement ou d'aide. Ne restez pas seule! Parlez de la situation avec votre conjoint, une amie ou une personne d'un centre de ressources en allaitement. Ils auront sûrement des conseils très utiles à vous donner, et quelques sorties ou rencontres vous feront beaucoup de bien.