

Allaiter, ça se passe comment ?

Conseils pour l'allaitement

Bloc de 50 feuilles



Allaiter, ça se passe comment ?

Conseils pour l'allaitement



Les bébés tètent le sein, pas le mamelon.

Veillez à ce que votre bébé ait **suffisamment de sein dans la bouche lorsqu'il boit**. Les mamelons douloureux n'apparaissent généralement que lorsque le bébé ne suce qu'une partie du mamelon.

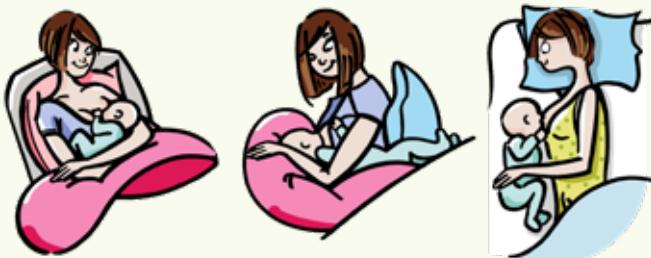
C'est l'idéal :

Votre mamelon et une grande partie de l'aréole disparaissent dans la bouche grande ouverte du bébé. Ses lèvres sont retroussées vers l'extérieur. Sa langue se trouve au-dessus de sa dentition inférieure. Son menton touche votre poitrine. Si vous n'avez pas mal, vous faites tout correctement. Et si c'est le cas, faites-vous aider par un professionnel de l'allaitement.

Quelle est la position d'allaitement qui vous convient le mieux ?

Allaitez dans la position qui est **la plus confortable** pour vous et votre bébé. Si vous vous sentez à l'aise et que votre enfant peut bien téter, vous avez trouvé une position adéquate. Installez-vous confortablement pour pouvoir maintenir la position longtemps.

Que ce soit en position couchée ou assise : lors de l'allaitement, le corps de votre enfant doit être entièrement tourné vers vous. Tenez-le dans les bras à la hauteur de votre poitrine. Dirigez le bébé vers le sein pour ménager votre dos. Un coussin peut vous soutenir.



Allaitez quand votre bébé le demande.

Allaitez à la demande, c'est-à-dire chaque fois que votre bébé en a envie et non à des heures fixes. Qu'il vienne de boire ou non, de jour comme de nuit. Ainsi, la **quantité de lait** s'adapte d'elle-même à la faim de votre bébé.

Laissez votre bébé boire aussi longtemps qu'il le souhaite. Offrez-lui les deux côtés de la poitrine. S'il ne veut boire que d'un côté, donnez d'abord l'autre lors du prochain repas. Votre bébé vous montre quand il est rassasié.



Le saviez-vous :
Dans les premiers jours suivant la naissance, la production de lait se modifie. Il est alors particulièrement important de faire boire votre bébé plus souvent.

Le poing dans la bouche signifie

« J'ai faim. »

Votre bébé vous montre quand il a faim. Même avec de petits signaux : il devient **plus agité, il fait des bruits de bouche**, il met son **poing dans sa bouche**. Il cherche, tourne la tête de droite à gauche, ouvre la bouche. Il est plus facile pour vous et pour le bébé de le mettre au sein au moment de ces signaux précoces.



Les pleurs sont un signe tardif de faim. Un bébé qui pleure est plus agité, il est plus difficile de le mettre au sein. Dans ce cas, rassurez-le avant de le mettre au sein en **le portant, le caressant, le câlinant, lui parlant**.

L'allaitement suffit à rassasier votre bébé !

Il y a parfois des jours où vous avez l'impression que votre bébé veut téter en permanence, par exemple lorsqu'il a une poussée de croissance. Le soir aussi, de nombreux bébés veulent prendre le sein plus souvent. Ces phases passent et ne sont **pas une raison de s'inquiéter** d'avoir trop peu de lait.



Au contraire : si votre bébé boit beaucoup au sein, il produit aussi **beaucoup de lait**. Ce sont vos hormones qui régulent ça. Votre corps réagit ainsi aux **besoins supplémentaires** de votre bébé. Et il est toujours rassasié, même sans alimentation complémentaire.

En savoir plus sur l'allaitement :



Reprendre des forces pendant le post-partum.

S'occuper d'un bébé est parfois épuisant. C'est pourquoi, surtout dans les premières semaines après l'accouchement, vous devriez vous accorder régulièrement des **temps de repos**.

Peut-être que votre famille ou une amie peut faire les courses pour vous ou emmener l'enfant plus âgé à l'aire de jeux. Vous aurez alors plus de temps pour **des pauses en commun** avec le bébé. Pourquoi ne pas dormir pendant la journée, quand votre enfant dort aussi ?

Un post-partum calme aide à ce que l'allaitement puisse s'installer de manière plus détendue.



Mangez pour être en forme pendant l'allaitement.

Pendant l'allaitement, vous devez **manger régulièrement** et ne pas vous mettre au régime. En effet, vous avez désormais besoin d'environ 500 kilocalories (kcal) d'énergie en plus par jour.

Contrairement à ce qui se passe pendant la grossesse, vous pouvez manger de tout pendant l'allaitement. L'idéal est de manger beaucoup de légumes, de fruits, de céréales complètes et suffisamment de produits laitiers. Si vous souhaitez adopter une alimentation végétarienne, mangez davantage de produits à base de céréales complètes, de légumineuses et de noix.

Buvez beaucoup, par exemple **un verre d'eau à chaque tétée**. Optez pour des boissons non alcoolisées tant que vous allaitez.



Des professionnels de l'allaitement vous aideront si vous en avez besoin.

Accordez-vous **du temps et du calme** pour comprendre les besoins d'allaitement de votre bébé. Il faut que votre équipe d'allaitement se mette en place.

Acceptez de l'aide si vous n'êtes pas sûre de l'allaitement ou si vous avez des problèmes. Vous pouvez demander conseil à votre sage-femme pendant toute la durée de l'allaitement. Si vous n'en avez pas, adressez-vous au **point-conseil en allaitement** de votre maternité ou à un autre professionnel de l'allaitement sur place. Vous pouvez aussi en parler à votre gynécologue ou à votre pédiatre/médecin.

Souvent, il suffit de peu de changements pour que l'allaitement se passe mieux.



Quand on allaite, on a besoin de soutien.

Même si, en tant que partenaire, vous ne pouvez pas allaiter votre bébé, il y a beaucoup de choses que vous pouvez faire pour aider pendant l'allaitement. Demandez à votre partenaire ce dont elle a besoin, **soyez là pour elle**. Encouragez-la si l'allaitement ne se passe pas bien un jour.

Libérez-la d'un maximum de tâches quotidiennes, quand et où vous pouvez, en dehors de votre travail. Alternez entre vous pour porter, consoler et rassurer le bébé. Vous pouvez aussi donner à votre bébé du lait tiré de temps en temps.



@gesund.ins.leben