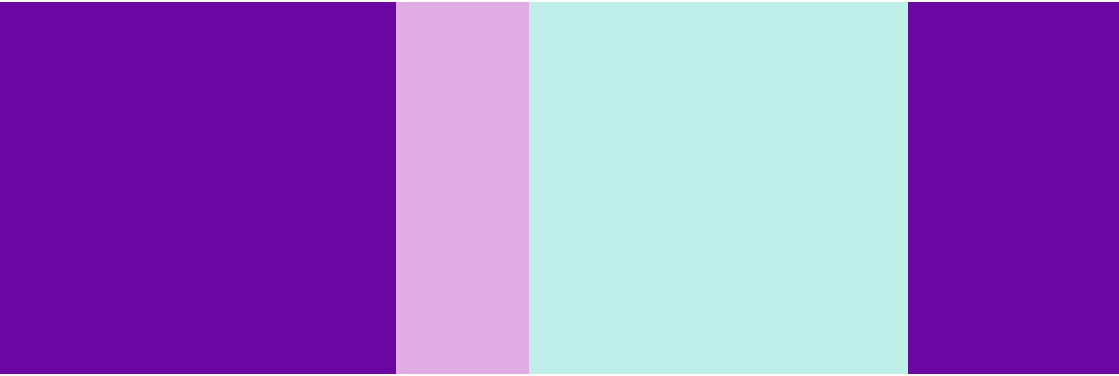
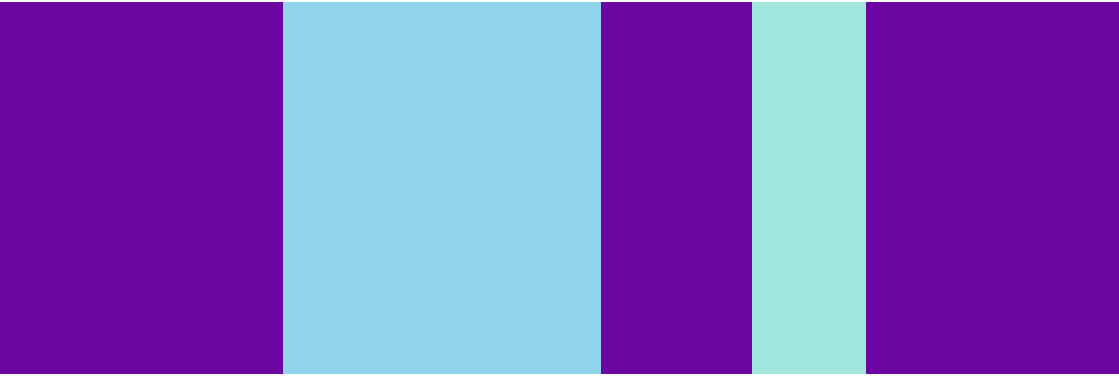




Allaitement

Le guide NUK sur l'allaitement, qui contient des informations sur le lait maternel, les techniques d'allaitement et le quotidien de l'allaitement à la maison, a été écrit en collaboration avec le Dr Suzanne Knauer-Schiefer, pédiatre





Editorial

Chères futures mamans,

J'aimerais tout d'abord vous féliciter pour votre grossesse et vous souhaiter tout le bonheur possible avec votre bébé. Une expérience unique et absolument merveilleuse vous attend dans votre nouveau rôle de mère, ponctuée de nombreux moments d'intimité, de tendresse et d'amour.

L'approche de la naissance de votre bébé va sans doute de plus en plus occuper votre esprit et celui de votre compagnon. Vous avez peut-être déjà réfléchi à la méthode d'alimentation que vous allez choisir?

Si vous pensez allaiter votre bébé au sein, vous allez bientôt découvrir que la nature vous a donné tout ce qu'il faut pour satisfaire les besoins de votre bébé. Mais, au début, il se peut que tout ne se déroule pas aussi facilement que vous le pensiez. Des problèmes peuvent se présenter - même avec les équipes soignantes les plus expérimentées - et vous devrez les affronter avec votre bébé.

Je me rends compte chaque jour, dans notre hôpital, que l'allaitement se passe d'autant mieux si la maman a été bien informée auparavant. Avec ce guide, nous souhaitons vous aider autant que possible à vous préparer pour l'allaitement au sein. En effet, si vous savez précisément ce qui se passe chez vous et chez votre bébé lors de l'allaitement, vous pourrez prendre d'autant plus facilement les bonnes décisions et profiter de cette période de maternité. Si vous avez des questions ou si vous rencontrez des problèmes pendant l'allaitement, vous trouverez dans ce guide de nombreuses réponses utiles ainsi que des conseils pratiques.



Grâce à ma longue expérience passée en contact avec les mères et les nouveau-nés, j'aimerais vous donner un conseil auquel je tiens tout particulièrement : faites confiance à votre instinct, votre véritable instinct maternel, et à toutes ces qualités extraordinaires que vous possédez en tant que mère. Vous serez étonnée de découvrir tout ce que vous et votre bébé pouvez faire ensemble. Mais, n'hésitez pas à demander de l'aide immédiatement même pour résoudre de petits problèmes. Grâce à leur expérience, vos médecins, vos sages-femmes et les autres professionnels de santé vous aideront à trouver une solution.

Je vous souhaite, avec NUK, le plus grand bonheur dans cette nouvelle expérience qu'est l'allaitement de votre enfant.

Suzanne Knauer-Schiefer

Dr. Suzanne Knauer-Schiefer

Chef du service des enfants et des adolescents à l'Hôpital Sana Ohre d'Haldensleben (Allemagne)



Chapitre 1

Se préparer pour l'allaitement

Le choix d'allaiter _____	9
Les bienfaits uniques pour votre bébé _____	9
Les « plus » pour le corps et l'esprit _____	11

Chapitre 2

Conditions idéales pour allaiter

Vos seins fonctionnent parfaitement bien _____	15
Le choix de lieu de naissance _____	16

Sommaire



Chapitre 3

Votre séjour à l'hôpital

Tomber amoureuse de son bébé _____	19
Le bébé cherche votre sein _____	19
La bonne technique _____	20
Trouver la position idéale pour allaiter _____	22
Le colostrum et le lait mature _____	24
Allaiter dans des situations particulières _____	25



Chapitre 4

A la maison avec votre bébé

Questions et réponses sur l'allaitement au quotidien	29
Les problèmes de l'allaitement et leurs solutions	32
Les différents accessoires d'aide à l'allaitement	36

Rester en bonne santé pendant l'allaitement – les questions essentielles

Un lait maternel sain pour votre bébé	38
Retrouver la forme et ses formes	40
L'allaitement et le travail	41

Le sevrage

Commencer à sevrer son bébé	43
-----------------------------	----

Sommaire



Demander de l'aide	_____	47
Notes	_____	48
Publication	_____	50



Chapitre I

Se préparer pour l'allaitement

Les sages-femmes, les professionnels de santé et les médecins sont unanimes : l'allaitement est la meilleure façon de nourrir son bébé pendant ses premiers mois de vie. Du point de vue biologique, nous savons qu'en principe toutes les femmes peuvent nourrir au sein leur bébé à condition qu'elles le souhaitent, qu'elles soient correctement informées et qu'elles aient l'assistance d'une sage-femme ou d'un autre professionnel de santé.

Le choix d'allaiter

Du point de vue physique, presque toutes les femmes reçoivent de la nature les caractéristiques nécessaires pour allaiter. La décision d'allaiter au sein ou non est presque toujours instinctive. Il a été démontré que, si vous êtes bien préparée pour l'allaitement et si vous êtes bien informée concernant le processus de l'allaitement, il n'y a pas de raison que votre bébé ne puisse pas prendre le sein et s'alimenter correctement.

Bien entendu, vous pouvez également choisir, pour différents motifs, de ne pas allaiter votre

Astuce

N'oubliez pas le père de votre enfant. Même si, pendant l'allaitement, vous formez un tout avec votre enfant, vous ne devez pas exclure le père. Cherchez à le faire participer autant que possible aux préparatifs. Un père bien informé saura aider sa compagne à prendre les bonnes décisions et à résoudre tout problème qui pourrait surgir pendant l'allaitement.

enfant. Dans tous les cas, il est important que vous respectiez votre propre décision et que ne vous laissiez pas culpabiliser par les autres. Que vous allaitiez ou non, à la condition que vous soyez sûre de votre décision et assumiez entièrement votre choix, votre bébé sera rassuré et vous éprouverez tous les deux une intense sensation d'intimité.

Les bienfaits uniques pour votre bébé

Vous ne pourrez jamais faire autant pour la santé de votre enfant que pendant les premiers jours et les premières semaines de sa vie. Le lait maternel est l'aliment idéal pour nourrir le corps et l'esprit de votre enfant. En l'allaitant, vous offrez à votre enfant toute la sécurité et la protection dont il a besoin.

Le lait maternel – le meilleur aliment pour votre bébé

Le lait maternel est la meilleure nourriture pour votre enfant. Il contient tout ce dont votre bébé a besoin au cours des premiers mois de sa vie pour grandir en bonne santé. L'allaitement au sein est particulièrement pratique car la composition du lait et la quantité s'adaptent toujours parfaitement aux besoins du bébé.

Important

Des organismes de niveau mondial, tels que l'UNICEF et l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) recommandent l'allaitement au sein en tant qu'alimentation exclusive des bébés jusqu'à six mois.



Ajoutons que le lait maternel protège votre enfant contre les infections et les maladies et peut également réduire les risques d'allergie, d'obésité et de diabète.

Bien protégé dès le début

Aucune autre nourriture ne protège mieux le bébé que le lait maternel. Dès les premières gouttes de lait maternel, le bébé absorbe des anticorps essentiels qui lui assurent une sorte d'immunisation contre de nombreuses maladies. Selon de nombreuses études, les bébés nourris au sein souffrent moins fréquemment d'otites, de diarrhée et d'infections des voies respiratoires ou urinaires que les enfants nourris au biberon.

Des bienfaits durables pour la santé de votre bébé

Des études menées sur le long terme montrent que les enfants nourris au sein récoltent les bienfaits du lait maternel même à l'âge adulte. L'incidence des maladies infectieuses et du diabète de Type 2 est inférieure chez les adultes ayant été nourris au sein lorsqu'ils étaient bébés.

L'allaitement favorise le développement de la parole

L'allaitement au sein présente aussi un autre avantage : le fait de téter le sein développe les muscles de la bouche et favorise une bonne formation de la mâchoire. La succion entraîne un va et vient de la partie inférieure de la mâchoire, tandis que la langue applique un mouvement ondulatoire pour faire sortir le lait du sein. Les enfants nourris au sein mettront plus tard en pratique ce qu'ils ont appris en suçant le sein, par exemple, lorsqu'ils absorberont des aliments solides et commenceront à parler. Par conséquent, l'allaitement au sein offre de solides bases au développement de la parole chez l'enfant.

Le lait maternel aide à combattre les allergies

Entre 20 et 30% des enfants développent une allergie pendant leur enfance. En nourrissant

Important

Outre ces avantages, il existe également des raisons pratiques de choisir l'allaitement au sein : le lait maternel est exempt de tout microbe, toujours disponible, juste à la bonne température et plus économique.

Astuce

Si vous ou un membre de votre famille souffre de neurodermite, asthme d'origine allergique, rhume des foins ou toute autre forme d'allergie, il est préférable que vous consultiez votre médecin avant la naissance. Nous vous conseillons de demander l'avis d'un pédiatre afin de savoir si vous devez modifier votre régime alimentaire ou celui de votre famille.

vous bébé exclusivement au sein pendant les six premiers mois de sa vie, vous pouvez contribuer à faire baisser de 50% le risque qu'il développe une allergie.

Un facteur décisif dans l'occurrence des allergies est constitué par les protéines provenant de sources externes comme le lait de vache et les produits dérivés. Les protéines provenant de sources externes sont absorbées par les intestins de l'enfant et peuvent entraîner une réaction allergique. Le lait maternel offre la

meilleure protection contre ce type d'allergie car il ne contient pas de telles protéines.

Les enfants dont deux parents de premier degré (en d'autres termes le père et la mère) sont allergiques courent un plus grand risque d'allergie. Le risque que l'enfant développe une allergie augmente dans ce cas de 60 à 70%.

Les « plus » pour le corps et l'esprit

L'allaitement au sein est la meilleure chose qui soit pour votre enfant et pour vous. Il contribue à vous rassurer dans votre nouveau rôle de mère. Dès la première tétée, vos seins sécrètent de puissantes hormones qui stimulent encore davantage votre sentiment maternel. Cette expérience absolument indescriptible de pouvoir satisfaire l'appétit de votre enfant affamé en l'allaitant au sein vous aidera à vous sentir plus confiante et à rassembler davantage d'énergie pour affronter les difficultés à venir.







L'allaitement aide l'utérus à se rétablir

L'allaitement a également d'importants bienfaits sur votre propre santé. Lorsque le bébé prend le sein, les muscles de l'utérus se contractent ce qui aide l'utérus à récupérer plus vite sa taille normale. Donner le sein à votre bébé tout de suite après sa naissance et à intervalles réguliers par la suite, vous permet également de vous protéger contre les infections pendant la période postnatale et de réduire les saignements intervenant après l'accouchement.

Selon des études très récentes, le risque de cancer du sein est inférieur chez les mères ayant allaité leurs enfants que chez les femmes n'ayant jamais allaité au sein. Par exemple, le Centre Allemand de Recherche sur le Cancer a montré que le risque de cancer du sein est inférieur de 14% chez les mères ayant allaité au sein leur bébé pendant six à huit mois.

L'allaitement au sein vous aide également à retrouver plus rapidement votre forme et vos formes après l'accouchement ; vous brûlez plus

de calories et vous perdez du poids progressivement. N'oubliez pas, toutefois, que votre bébé a passé de nombreux mois dans votre ventre : vous devrez donc être patiente car il faudra plusieurs mois à votre organisme pour se rétablir.

Astuce

Certaines femmes s'inquiètent pour leur ligne. D'après mon expérience de médecin hospitalier, je peux vous assurer que l'allaitement ne provoque pas un "affaissement" des seins. Déjà peu de temps après l'accouchement, la forme des seins d'une femme ne permet pas de savoir si elle a allaité ou non. C'est la grossesse, et non pas l'allaitement, qui modifie la forme des seins. La grossesse détend globalement les tissus et leur résistance peut se modifier, à long terme, en raison de facteurs génétiques.



Chapitre 2

Conditions idéales pour allaiter

Pendant votre grossesse, vous allez assister chaque jour à de petits miracles. La production du lait maternel est déjà un don unique que nous offre la nature.

Vos seins fonctionnent parfaitement bien

Pendant les premières semaines de grossesse, vos seins vont commencer à se préparer pour l'allaitement. Les tissus des seins s'épaississent et de petites gouttes de lait vont former le colostrum.

Quand votre enfant prend le sein, votre cerveau reçoit des signaux qui déclenchent la production d'hormones. Les deux hormones impliquées dans la préparation du lait sont la prolactine et l'ocytocine.

La prolactine stimule la production du lait maternel mature. La mère produit d'autant plus de lait que le bébé se nourrit fréquemment au sein.

L'ocytocine déclenche l'écoulement du lait en donnant lieu à une forte contraction des cellules musculaires des seins : le réflexe d'éjection est déclenché et le lait est poussé vers les lèvres du bébé pendant qu'il tète. Ce réflexe se traduit par une sensation de traction ou de picotement dans les seins. Le réflexe étant toujours déclenché dans les deux seins simultanément, vous

verrez le lait s'écouler également du sein que le bébé n'est pas en train de téter. Le réflexe d'éjection peut se déclencher jusqu'à six fois par tétée.

Le sein maternel idéal

Vous devez savoir qu'il n'existe pas de forme de sein idéal pour l'allaitement. Que vous ayez de gros ou de petits seins, votre enfant saura s'alimenter. Votre sein n'est pas un réservoir de lait que l'enfant doit vider. La plus grande quantité de lait est produite pendant la tétée. Des seins petits ou peu gonflés avant la tétée donneront à l'enfant autant de lait que de gros seins avant la tétée.

Le seul facteur décisif dans la production du lait est un mouvement de succion régulier. C'est la condition indispensable pour que l'organisme

2.

Important

Les femmes avec des tétons retournés ou plats peuvent rencontrer des problèmes d'allaitement car il se peut que l'enfant n'arrive pas à saisir le téton. Dans ce cas, un tire-lait peut être utile car il contribue à modifier la forme du téton. Demandez conseil à une sage-femme ou à une conseillère en lactation.

puisse générer les hormones nécessaires pour déclencher l'écoulement et maintenir la production de lait.

Allaiter après avoir subi une opération au sein

Il se peut que, dans certains cas, l'allaitement ne soit pas possible notamment chez les femmes ayant subi une intervention chirurgicale aux seins. Si vous avez des doutes à ce sujet, consultez votre médecin. Vous éviterez ainsi une éventuelle déception après l'accouchement et pourrez vous préparer à nourrir votre enfant au biberon.

Le choix du lieu de naissance

La réussite de l'allaitement se joue dans les tous premiers moments qui suivent la naissance - du premier contact physique entre la mère et l'enfant jusqu'à la première fois où l'enfant prend le sein. Il est donc très important, au début de l'allaitement maternel, de choisir un environnement calme où vous serez entourée par le personnel hospitalier, les sages-femmes, les conseillères en lactation.





Chapitre 3

Votre séjour à l'hôpital

Le grand jour est arrivé. Votre bébé est là et vous vivez les premiers moments de bonheur avec votre petit.

Tomber amoureuse de son bébé

Nous savons maintenant à quel point le moment suivant l'accouchement est essentiel pour construire une relation intense entre la mère et l'enfant. Que vous ayez accouché normalement, sans complication ou par césarienne, votre sage-femme et vos médecins feront tout leur possible pour coucher le bébé sur votre ventre tout de suite après sa naissance. Le bébé se sentira pleinement en sécurité près de sa mère et vous éprouverez tous les deux, pour la première fois, cette sensation extraordinaire. Le premier contact hors du ventre maternel est une étape fondamentale dans le processus de construction d'une relation de confiance entre le bébé et la mère. Pour vous, ce sera un moment de pur bonheur après la fatigue de l'accouchement. C'est là que vous tomberez amoureuse de votre bébé.

Important

Ce n'est pas toujours possible pour la mère d'avoir un contact physique avec le bébé juste après la naissance. Mais, n'ayez pas peur, vous pourrez rattraper le temps perdu et commencer à construire cette relation essentielle plus tard. Si possible, vous devriez faire participer le père à cette phase de construction de la confiance. Les pères aussi peuvent donner à l'enfant ce premier contact physique si important.

La première tétée est un moment essentiel :

- le bébé reçoit le précieux colostrum
- la contraction de l'utérus se déclenche et perdure
- les bases d'un bon allaitement sont posées grâce à ce premier contact physique si important

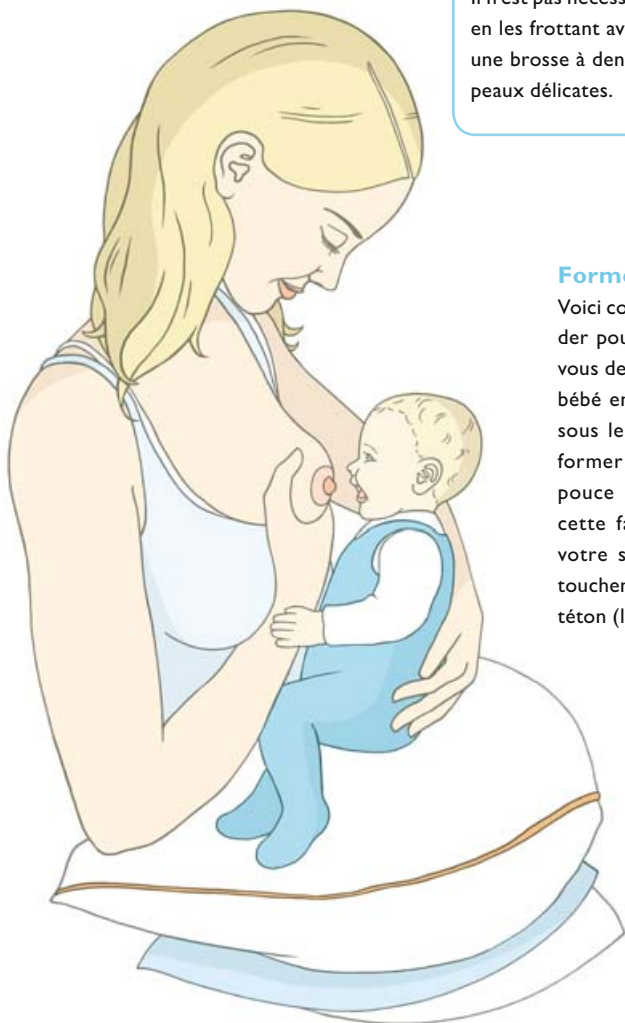
3.

Le bébé cherche votre sein

Pendant les premiers instants après la naissance, le réflexe de succion de l'enfant est extrêmement prononcé. C'est un don important de la nature car votre bébé a un instinct de survie inné : il veut téter et il cherchera votre sein de toutes ses forces. Quelques heures seulement après la naissance, ce réflexe sera déjà moins intense, ce qui peut rendre la première tentative d'allaitement au sein plus difficile.

La bonne technique

Bien que l'allaitement au sein soit la chose la plus naturelle du monde, ce n'est pas toujours si simple. Cependant, une bonne technique vous aidera à éviter une inflammation des tétons qui peut être très douloureuse.



Astuce

Ce sera d'autant plus facile, pour vous, d'aider votre bébé à bien se nourrir au sein que vous vous serez préalablement familiarisée avec les bonnes techniques.

Il n'est pas nécessaire de "raidir" vos tétons en les frottant avec une serviette rêche ou une brosse à dents car cela peut irriter les peaux délicates.

Former la lettre « C »

Voici comment vous devez procéder pour l'allaitement maternel : vous devez donner le sein à votre bébé en plaçant les doigts à plat sous le sein, vos doigts doivent former la lettre « C », avec le pouce au-dessus du téton. De cette façon, vous pouvez tenir votre sein sans que vos doigts touchent la zone située autour du téton (l'aréole).



Mettre le bébé près du sein

Pour faire en sorte que votre bébé ouvre en grand la bouche et attrape bien le téton, vous devez tenir votre téton en l'orientant vers la bouche du bébé. Une fois que la bouche du bébé est grande ouverte et que sa langue repose à plat sur la surface inférieure de la cavité buccale, vous pourrez mettre le bébé au sein d'un simple mouvement.



Enlever le bébé du sein

Lorsque le bébé arrête de téter correctement et ne fait plus que mordiller le téton, vous pouvez retirer délicatement le sein. Faites cela en repoussant légèrement le coin de la bouche du bébé avec votre petit doigt. De cette façon, vous pourrez stopper le phénomène d'aspiration et dégager la bouche de bébé du mamelon.

Trouver la position idéale pour allaiter

La position dans laquelle vous allez allaiter votre bébé est cruciale : elle doit en effet permettre à votre bébé de téter correctement, elle doit vous aider à vous reposer entre les tétées et elle doit empêcher que vos tétons soient abîmés.

Quelle que soit la position d'allaitement choisie, votre corps et celui de votre enfant doivent être parfaitement soutenus. Vous pouvez, par exemple, choisir un fauteuil confortable, un oreiller et un repose-pied. Indépendamment de la position que vous choisissez pour allaiter, n'oubliez pas que c'est toujours le bébé qui va au sein et non pas le sein qui va au bébé.

Astuce

Prenez le temps de vous familiariser avec la tétée en essayant différentes positions. Ceci facilitera, ensuite, l'allaitement. C'est un effort nécessaire car vous allez consacrer plusieurs heures par jour à cette activité.



La position allongée sur le côté

De nombreuses femmes trouvent que la position la plus confortable pour allaiter, juste après la naissance et dans les jours qui suivent, est en étant allongées sur le côté. Cette position peut également être adoptée pour allaiter le bébé pendant la nuit car elle permet de rester au lit et de se détendre. Pour ce faire, la

mère et l'enfant doivent être allongés tous les deux sur le côté, ventre contre ventre, avec la bouche de l'enfant au niveau des tétons. La tête et les épaules de la mère doivent être soutenues par un oreiller. Le bébé peut également être soutenu dans cette posture par un coussin d'allaitement ou une serviette.



La madone

Dans cette position bien connue, le bébé est face à vous. Sa tête repose dans vos bras et son corps est couché sur un coussin d'allaitement ou un autre type de coussin, qui soutient le poids de son corps. Pour être assise plus confortablement, vous pouvez lever vos pieds en les posant sur un repose-pied par exemple, et soutenir votre dos avec un coussin. Votre dos doit toujours être droit et détendu et vous ne devez pas vous pencher sur l'enfant, qui doit être couché horizontalement. Vous pouvez modifier légèrement cette position, en poussant délicatement la tête du bébé contre votre main. Parfois, un léger déplacement peut faire toute la différence.



La position « ballon de rugby »

Dans cette configuration, le bébé, soutenu par un coussin d'allaitement ou un autre type de coussin, est calé sous votre bras, du côté du sein que vous lui donnez. Lorsque vous regardez le bébé, son nez doit se trouver au niveau de votre téton et ses pieds doivent être face à votre dos. Le bébé doit être complètement allongé sur le côté et le poids de son corps doit être soutenu par un coussin.

Important

Cette position est particulièrement conseillée pour nourrir simultanément deux jumeaux.



La position allongée

C'est la position la plus adaptée si vous avez subi une césarienne ou si vous avez eu un accouchement difficile. Votre buste doit être soutenu par un coussin. Pour que votre ventre soit complètement détendu, le bébé doit être couché sur le côté, à côté de vous, sur un coussin. Cette position vous permet de soutenir le dos du bébé avec votre bras.

Le colostrum et le lait mature

Depuis les premières gouttes jusqu'à une tétée complète de lait mature, votre poitrine va fournir précisément la quantité de nourriture dont bébé a besoin à chaque moment.

Le colostrum – un petit quelque chose qui fait toute la différence

Le premier lait que reçoit votre enfant est quelque chose de spécial. Ce liquide épais, jaunâtre, appelé colostrum, contient tout ce dont le bébé a besoin. Vous allez peut-être vous dire que sa quantité n'est pas suffisante et vous inquiéter en imaginant que l'appétit de votre enfant ne sera pas satisfait. Mais, dans le cas du colostrum, c'est la qualité et non pas la quantité qui compte. Vous devez faire confiance à ce parfait mélange d'ingrédients car quelques gouttes seulement de ce précieux liquide suffiront à apporter à votre bébé les quantités de nutriments, vitamines et anticorps nécessaires.

Le colostrum est plus facile à digérer pour le bébé que le lait maternel ou le lait en poudre et exerce également un effet laxatif, qui permet au système digestif de fonctionner parfaitement dès le début.

Lorsque le lait "monte"

Votre corps va continuer de produire le colostrum jusqu'à cinq jours après la naissance. Passé cette date, vous allez remarquer un changement : le lait maternel va commencer à "monter". Vos seins vont grossir de façon considérable, devenir plus chauds, plus lourds

Astuce

Pour la plupart des bébés, le colostrum est tellement nourrissant qu'une ou deux tétées seulement suffiront au cours des 24 heures suivantes. C'est une merveilleuse opportunité, pour vous et pour votre bébé, de respirer profondément, de vous détendre et de commencer à vous remettre des émotions de l'accouchement.

et plus sensibles. La peau va se tendre et les veines vont devenir plus visibles sous la peau qui aura tendance à rougir légèrement. La production du lait a maintenant commencé et va s'adapter, en termes de quantité et de composition, aux besoins de votre bébé pendant toute la période de l'allaitement.

Pour satisfaire la faim et étancher la soif – le lait mature

Au fur et à mesure que le bébé grandit et se développe, la composition du lait maternel s'adapte à ses besoins. Il ne contient plus autant de protéines, mais des lipides, des glucides, des vitamines, des minéraux et des oligo-éléments.

Afin d'étancher la première soif du bébé et de satisfaire sa faim, la composition de votre lait peut même se modifier pendant que vous allaitez. Lorsque le bébé commence à téter, le lait est généralement très dilué et ce n'est qu'au bout de cinq minutes qu'il devient plus épais car sa teneur en matières grasses est multipliée par trois. Ce lait, particulièrement nourrissant, va rassasier votre bébé.

Le “petit rot” – un soulagement pour votre bébé

Lorsqu'il prend le sein, le bébé avale de l'air qui gonfle son estomac lui causant ainsi des douleurs. Le “petit rot” sert justement à alléger cette pression et à soulager le bébé. Pour lui faciliter la tâche, vous devez coucher l'enfant sur votre épaule en lui tapotant le dos. Si le “petit rot” ne vient pas tout de suite, couchez l'enfant sur le côté, en le surveillant, et répétez l'opération plus tard.

Il se peut que votre bébé mange lentement, appréciant la nourriture et avalant peu d'air. Dans ce cas, le “petit rot” n'est pas nécessaire.

Astuce

Lorsque vous passez d'un sein à l'autre pendant l'allaitement, laissez à votre bébé le temps de faire un “petit rot” pour se soulager.

Ou alors peut-être que votre bébé fait son rot en mangeant. Chaque enfant est un cas à part. Vous allez, donc, découvrir rapidement comment votre enfant « fait son rot ».

Allaiter dans des situations particulières

Il se peut que vous ayez eu un accouchement difficile ou que vous ayez donné naissance à des jumeaux. Même dans ces cas particuliers, je vous encourage à essayer d'allaiter votre enfant.

Allaiter après une césarienne

Tout comme après un accouchement normal, après une césarienne votre organisme commencera à produire du lait pour vous permettre de nourrir votre enfant. Pendant les premiers jours après la naissance, lorsque vous ne serez pas encore parfaitement en forme et que vous ne pourrez pas bouger facilement, vous aurez besoin d'aide pour allaiter. Laissez votre compagnon vous aider et demandez conseil à l'hôpital. Vous verrez bientôt à quel point le contact physique avec votre bébé vous fera du bien à tous les deux. En effet, l'allaitement est tout aussi important pour la mère que pour le bébé, notamment après une césarienne, car il permet à l'utérus de se contracter et de se rétablir plus rapidement. En cas de fortes dou-

leurs, il existe des anti-douleurs efficaces, adaptés même aux femmes qui allaitent, qui vous permettront de continuer à allaiter normalement.

Allaiter des prématurés

Si votre enfant est prématuré et si vous souhaitez l'allaiter, les médecins, les sages-femmes et les conseillères en lactation sont là pour vous aider pendant votre séjour à l'hôpital. L'allaitement est un bienfait inestimable pour l'enfant prématuré. Par ailleurs, le contact physique pendant l'allaitement aide la mère et l'enfant à s'habituer à cette situation inhabituelle. Si possible, donnez le sein à votre bébé immédiatement après la naissance afin de contribuer à stimuler la production de lait. Si votre enfant n'a pas l'énergie nécessaire pour téter seul, le mieux sera d'extraire le lait juste après l'accouchement pour le nourrir pour la première fois. Six à huit tétées par jour plus une la nuit aideront à maintenir la production de lait.

Allaiter des jumeaux

Vous pouvez également allaiter si vous avez plusieurs enfants, car la plupart des femmes sont en mesure de produire suffisamment de lait pour des jumeaux. N'oubliez pas, toutefois, que l'allaitement des jumeaux est particulièrement fatigant, surtout pendant les premières semaines et les premiers mois. Essayez d'organiser vos tâches quotidiennes de façon à pouvoir vous détendre suffisamment pour reprendre des forces.

Les jumeaux naissent souvent par césarienne. S'ils sont en bonne santé, ils doivent être mis au sein le plus tôt possible après la naissance, tout comme les autres nouveau-nés. Surtout après une césarienne, la position couchée est préférable pour allaiter des jumeaux. Si vous souhaitez nourrir simultanément deux bébés, vous pourrez choisir d'autres positions. Vous saurez vite si vous souhaitez nourrir vos jumeaux en même temps ou séparément.





Chapitre 4

A la maison avec votre bébé

Questions et réponses sur l'allaitement au quotidien

Après votre séjour à l'hôpital, il sera temps pour vous de rentrer à la maison avec votre bébé. Vous serez heureuse de pouvoir enfin passer du temps avec votre enfant sans être dérangée, au sein d'un environnement familial. Cependant, il se peut que vous soyez un peu inquiète et que vous vous demandiez si vous serez capable de nourrir votre enfant et de vous occuper de lui comme il le faut. Vous devez faire confiance à vos connaissances, à vos capacités, ainsi qu'à votre instinct infallible. N'hésitez pas à contacter votre sage-femme ou votre conseillère en lactation à tout moment si vous avez des doutes ou des problèmes.

Votre force – rester détendue

Lorsque vous donnez le sein, prenez votre temps et soyez détendue ; cela vous aidera à vous organiser une fois retournée à la maison. Si possible, trouvez un endroit tranquille, où vous et votre bébé ne serez pas dérangés. Les gens ne se vexeront pas si vous laissez votre répondeur téléphonique prendre les messages de félicitations à votre place. Les visiteurs vous laisseront spontanément tranquille lorsque vous devrez nourrir votre bébé.

Astuce

Mettez-vous à l'aise pour allaiter votre bébé. Tenez une boisson à portée de main car l'allaitement donne soif.

Pensez aussi à vous

La vie avec un bébé nécessite beaucoup de force et d'énergie. Essayez de vous occuper de vous, pensez à vous détendre en demandant de l'aide à votre compagnon et à votre famille si vous en avez besoin. Si jamais vous vous apercevez que, même avec la meilleure volonté du monde, vous êtes "à bout de forces" ; n'hésitez pas à appeler au secours. Un peu de tranquillité ou simplement quelques heures rien que pour vous feront des merveilles. Après, vous serez à nouveau capable de vous occuper tranquillement de votre bébé.

Maintenant, j'aimerais répondre aux questions les plus fréquemment posées au sujet de l'allaitement au quotidien.

Combien de fois dois-je donner le sein?

L'allaitement doit être satisfaisant pour la mère et pour le bébé. Au cours des premières semaines, le bébé devra être nourri toutes les deux ou trois heures, ce qui représente environ huit tétées par jour. Cependant, chaque enfant est différent et il se peut que votre bébé en demande moins ou plus.

Votre petit manifeste clairement sa faim, voici les principaux signaux:

- en penchant sa tête d'un côté et de l'autre
- en cherchant votre sein avec la bouche
- en mimant la succion
- en mettant son doigt dans la bouche
- en roulant des yeux
- en serrant les poings



Vous apprendrez rapidement à reconnaître ces signaux et à nourrir votre bébé avant qu'il ne commence à pleurer pour réclamer la tétée.

Astuce

Lorsque vous allaitez, vous ne devez pas oublier de prendre en compte vos propres besoins. Si, par exemple, vos seins sont trop tendus lorsque le lait monte et que vous avez besoin de les soulager, donnez le sein à votre enfant. Même les bébés qui dorment beaucoup pourront être réveillés sans que vous culpabilisiez. Pour réveiller un enfant qui dort profondément, vous pouvez commencer à le déshabiller délicatement pour un réveil tout en douceur.

Combien de temps doit durer la tétée?

Pendant les deux à quatre jours qui suivent la naissance, je vous conseille de nourrir votre bébé peu mais souvent. C'est la meilleure façon de stimuler la production de lait tout en épargnant vos seins. Puis, quelques jours après la montée du lait, vous commencerez à prendre votre propre rythme d'allaitement. La durée de la tétée doit convenir à la mère et au bébé. Prenez votre temps, la tétée peut durer entre 20 et 45 minutes pour les deux seins, cette durée dépendra de la vitesse de succion de votre enfant. Le bébé doit téter chaque sein pendant cinq à dix minutes, afin d'absorber le lait riche en matière grasse, qui est le plus nourrissant.

Comment vais-je savoir que mon bébé a bien mangé?

Vous le saurez. Une fois que votre bébé aura appris la bonne technique pour téter, vous reconnaîtrez le bruit et la sensation. La bouche du bébé enveloppera une grande partie de l'aréole et la tension de vos seins diminuera. Vous ressentirez également une sorte de picotement une fois que le réflexe d'éjection sera déclenché. Si votre bébé tête correctement, vous l'entendrez avaler, puis digérer. L'enfant se calmera progressivement, il se détendra et ouvrira ses poings.

Mon bébé reçoit-il assez de lait?

Votre bébé va perdre du poids avant de recommencer à grossir. Même s'il mange à sa faim et même s'il est satisfait, un nouveau-né peut perdre jusqu'à dix pour cent de son poids à la naissance pendant les quatre à six premiers jours de sa vie. C'est un phénomène tout à fait normal qui se produit chez la plupart des bébés en raison du métabolisme qui doit changer et s'adapter complètement après la naissance. Après environ une semaine, le bébé recommencera à prendre du poids pour atteindre à nouveau, à l'âge de deux semaines, le poids qu'il avait à la naissance.

Vous saurez que votre bébé mange à sa faim :

- s'il s'alimente régulièrement toutes les deux ou trois heures
- s'il a les joues roses
- s'il est éveillé et de bonne humeur au réveil
- s'il mouille six à huit couches par jour
- s'il prend constamment du poids
- si son intestin fonctionne correctement

Ne soyez pas surprise : votre enfant peut aller à la selle jusqu'à cinq fois par jour, mais il peut aussi rester une semaine sans rien faire. C'est tout à fait normal pour les enfants qui sont allaités au sein. Si les selles sont jaunâtres et ont une odeur légèrement acide, cela veut dire que l'alimentation de votre enfant est satisfaisante.

Trop peu de lait

Les mères s'inquiètent toujours de ne pas avoir assez de lait. Vous ne devez pas oublier que votre bébé a besoin seulement de quelques gouttes de lait pendant les premiers jours pour être rassasié. En mettant au sein le bébé régulièrement et fréquemment vous stimulez la production de lait et, normalement, vous ne devriez pas avoir besoin de le nourrir davantage. Pendant les se-

maines et les mois suivants, votre production de lait s'adaptera miraculeusement aux besoins de votre enfant. Laissez à votre corps le temps de s'adapter aux étapes de sa croissance et de répondre à l'augmentation de l'appétit de l'enfant.

Trop de lait

Si votre bébé s'étouffe en mangeant parce que le lait coule trop vite, il se lassera de téter. La meilleure chose à faire est de vous pencher en arrière complètement de façon à ce que votre bébé doive téter contre l'apesanteur et ne soit pas surpris par la quantité de lait. En empêchant le bébé de vider complètement votre sein, vous ferez diminuer légèrement la production de lait : de cette façon, la demande du bébé s'adaptera à la quantité de lait que vous pouvez lui offrir.

Combien de kilos doit prendre mon bébé ?

Chaque bébé grandit et grossit à son propre rythme. Vous pourrez vérifier à la maison si votre enfant mange suffisamment en le pesant de temps en temps. Les enfants nourris au sein prennent du poids plus rapidement au cours des premiers mois qu'à la fin de leur première année de vie : ils prennent généralement entre 130 et 210 g par semaine au cours des deux premiers mois, puis l'augmentation de poids est estimé à 60 et 110 g par semaine entre neuf et douze mois.

Qu'est-ce que la "crise de l'allaitement" ?

On parle souvent de "crise de l'allaitement" lorsque l'offre et la demande de lait ne sont plus synchronisées. Après environ deux semaines, puis après six semaines et ensuite après environ douze semaines, le bébé traverse différentes

phases de développement physique et mental. Pendant ces périodes, votre bébé va avoir besoin de beaucoup plus de lait et demandera ainsi à être nourri jusqu'à douze fois par jour ou même davantage. Ces "sauts", qui déstabilisent souvent les mamans, sont parfois définis comme des "crises de l'allaitement".

Même si les journées sont momentanément un peu agitées, soyez patiente et évitez de compléter la tétée par des biberons. Vous serez contente d'avoir surmonté "la crise" avec votre bébé en adaptant votre "offre" à sa "demande".

Qui peut m'aider en cas de problème d'allaitement ?

Si vous avez des doutes ou des problèmes d'allaitement, vous devez demander de l'aide à des personnes compétentes. Une sage-femme ou une conseillère en lactation sera à vos côtés la première fois que vous déciderez d'allaiter votre enfant. La sage-femme procédera à un

Astuce

En donnant le sein plus fréquemment à votre bébé, vous allez augmenter la production de lait et vous pourrez ainsi continuer à satisfaire son appétit. Au bout d'un ou deux jours, vos seins s'adapteront à cette augmentation de la demande et votre bébé se contentera à nouveau de moins de tétées.

examen postnatal renouvelé jusqu'à dix fois après la naissance de l'enfant. Par la suite, votre assurance santé devrait mettre à votre disposition l'assistance d'une sage-femme : à vous de vérifier ce point avec votre organisme de santé ou votre mutuelle. Vous pouvez obtenir les coordonnées des sages-femmes, des profession-

nels de santé ou des spécialistes de l'allaitement auprès de plusieurs personnes : l'hôpital où est né votre bébé, votre gynécologue ou encore dans les Pages Jaunes ou sur Internet.

Les problèmes d'allaitement et leurs solutions

Les premiers jours après la naissance de votre bébé constituent une période extraordinaire : tout est nouveau et il y a toujours beaucoup de choses à découvrir et à apprendre. Il y aura sûrement quelques incompréhensions et quelques erreurs qui entraîneront des problèmes d'allaitement.

Mais ne vous découragez pas. Personne n'est parfait et il existe une solution à presque tous les problèmes d'allaitement. Je peux vous assurer, d'après mon expérience, qu'après avoir résolu les éventuelles difficultés que vous pourriez rencontrer au début, vous vivrez une expérience magnifique en allaitant votre bébé.

Problèmes liés à la montée de lait

Une compresse froide, par exemple en utilisant du yaourt ou des feuilles de chou, peut aider à soulager vos seins lorsqu'ils sont gonflés, chauds ou douloureux. Dans ce cas, vous devez absolument donner le sein le plus fréquemment possible à votre bébé. Si le bébé a du mal à attraper votre sein parce qu'il est trop dur, faites sortir un peu de lait avant la tétée pour le rendre plus souple.

Canal lactifère bouché

Parfois, le lait s'accumule dans le canal lactifère en le bouchant ce qui empêche le lait d'atteindre le téton. Cette partie de votre sein deviendra alors dure et douloureuse. Ce problème résulte, la plupart du temps, du fait que l'enfant

Astuce

Parfois, le bébé mange moins, soit parce qu'il dort profondément, soit parce qu'il est enrhumé. N'hésitez pas à demander l'aide de votre bébé en le réveillant car en lui donnant le sein vous soulagerez la tension de vos seins. Vous pourrez extraire doucement une petite quantité de lait en pressant vos seins ou extraire du lait à l'aide d'un tire-lait pour pouvoir donner à boire au bébé plus tard.

n'a pas été mis au sein assez souvent et que le sein n'a donc pas été complètement vidé. Dans ce cas, il faudra nourrir l'enfant plus souvent.

Parfois, le canal peut être bouché à cause du stress, physique ou mental, subi par la mère. Dans ce cas, cherchez à vous détendre dans un environnement tranquille avec votre bébé pour que vos seins aussi puissent se détendre.

Le canal peut être bouché également parce que vous ne donnez pas le sein à votre bébé correctement. Vous devrez, alors, vérifier une nouvelle fois si votre bébé enveloppe bien avec sa bouche le téton et une partie importante de l'aréole, car c'est la seule façon de vider complètement le sein.

Premiers soins en cas d'obstruction du canal lactifère

En cas d'obstruction du canal lactifère, contactez immédiatement votre sage-femme. Elle est la personne la plus compétente pour identifier la cause de l'obstruction et vous apporter de l'aide en conséquence. Entre-temps, vous pourrez essayer de soulager votre douleur en massant délicatement les zones dures du sein sous une douche chaude et en les refroidissant ensuite

avec une compresse froide, par exemple en utilisant du yaourt à peine sorti du réfrigérateur. Faites bien attention d'éviter les tétons et ne mettez jamais de glace sur ceux-ci.

Si le canal est bouché, l'enfant doit être mis au sein fréquemment. Pour faire en sorte que les seins soient parfaitement vidés, la position ballon de rugby pendant l'allaitement est la plus adaptée. Vous essaierez de placer l'enfant de façon à ce que sa mâchoire se trouve directement en face de la partie la plus douloureuse du sein pour être sûre qu'il vide précisément cette partie en la tétant.

4.



Massage des seins et extraction de lait

Pour aider à déclencher le réflexe d'éjection, vous pourrez appliquer une compresse chaude et masser vos seins avant d'allaiter ou de tirer le lait. Le massage aide également à éviter l'obstruction du canal. Toutes les mères qui allaitent devraient apprendre ces petites astuces. Le massage est également utile lorsque vos seins deviennent vraiment durs et que votre enfant a du mal à les attraper, un massage permettra ainsi d'extraire un peu de lait.

Inflammation des seins

Un engorgement ou la présence de bactéries sur les tétons enflammés ou gercés peuvent entraîner une infection. L'infection se manifestera, comme dans le cas d'une grippe, par des

maux de tête ou des courbatures, accompagnés d'une petite fièvre. Puis la température augmentera progressivement et la partie du sein affectée deviendra chaude, rouge et douloureuse. L'infection des seins doit être traitée comme toute maladie : vous devrez donc consulter le plus vite possible votre médecin qui vous prescrira des médicaments adaptés aux femmes qui allaitent ainsi que du repos.

Tétons douloureux

L'inflammation des tétons survient lorsque le bébé est mis au sein trop fréquemment ou dans une position erronée. Une inflammation du téton peut survenir, par exemple, si le bébé ne suce que le téton et non pas toute l'aréole. Si la forme du téton après la tétée a changé, cela veut dire que la position du bébé ou de la



Massez le tissu des seins du bout des doigts, par des mouvements circulaires, en commençant par la partie extérieure du sein et en massant "en spirale" vers le téton.



Penchez-vous, tapotez votre sein dans toutes les directions vers le téton, avec la paume de la main.

Astuce

Si vos tétons sont enflammés ou s'ils présentent des crevasses ou des saignements, vous devrez faire particulièrement attention à l'hygiène afin d'éviter la formation de bactéries. Changez de coussinets d'allaitement après chaque tétée et lavez-vous toujours les mains avant de toucher vos seins.

mère n'est pas correcte. Certaines femmes ont des tétons particulièrement sensibles. Si vos tétons sont enflammés, gercés, s'ils présentent des crevasses ou s'ils saignent, demandez conseil à votre sage-femme. Des tétons enflammés peuvent faire de l'allaitement une expérience traumatisante car l'enfant en tétant déclenche la douleur.



Maintenant, placez le pouce et l'index sur le bord de l'aréole et faites sortir le lait par des mouvements circulaires cadencés.

Voici quelques conseils pour soulager vos seins:

- Laissez circuler librement l'air autour des seins.
- Faites sortir quelques gouttes de lait en pressant vos seins après la tétée et laissez-les sécher sur le téton. Le lait maternel est un médicament idéal.
- Soignez tout particulièrement le téton le plus douloureux en permettant au bébé de le sucer très brièvement. Faites sortir le lait qui reste.
- Utilisez des bouts de sein protège-mamelons quand la douleur devient trop forte.
- En cas de forte douleur, le tire-lait peut être très utile. L'intensité de l'aspiration peut être réglée de façon à agir délicatement, en aidant ainsi le processus de guérison.



Changez la position du pouce et de l'index autour du téton. Faites attention, toutefois, de ne jamais pincer, tirer ou écraser le sein.

Important

Le téton sert uniquement à nourrir le bébé, en aucun cas il ne doit remplacer une sucette.

Les différents accessoires d'aide à l'allaitement

Aujourd'hui, les femmes qui allaitent disposent de nombreux produits utiles pour résoudre leurs problèmes d'allaitement. Ces différents accessoires aident les mamans à allaiter en toute sérénité:

Tire-lait

Si parfois vous devez être séparée de votre bébé, je vous conseille l'utilisation d'un tire-lait électrique ou manuel qui vous permettra d'extraire le précieux lait maternel et de le donner ensuite à boire à votre bébé tout en n'interrompant pas la production de lait. Le tire-lait doit être utilisé régulièrement. Dans le cas contraire, votre corps recevra des signaux indésirables lui indiquant qu'il doit se préparer au sevrage ce qui conduira à une réduction de la production de lait.

Il se peut aussi que vous souhaitiez un peu plus de liberté pendant l'allaitement maternel. Dans ce cas, il faudra d'abord laisser suffisamment de temps à votre enfant pour s'habituer à être nourri au sein. Un bébé qui a appris à se nourrir régulièrement au sein ne pose généralement pas de problème si vous lui donnez de temps en temps un biberon avec du lait maternel, que ce soit à la maison ou à l'extérieur, ou que ce soit votre compagnon ou une autre personne qui s'occupe de l'enfant. Le tire-lait est une très bonne solution pour les mères qui souhaitent retourner rapidement au travail sans devoir

renoncer à l'allaitement au sein : le tire-lait permet en effet d'accumuler une réserve de lait maternel pendant la journée.

Etant donné que chaque mère qui allaite a des besoins et des exigences différents, il existe sur le marché des tire-lait électriques et manuels. Le tire-lait électrique NUK e-Motion offre, avec son système biphasé, la solution optimale lorsque de grosses quantités de lait sont nécessaires à intervalles réguliers. Ce dispositif possède une intensité d'aspiration réglable, particulièrement adaptée pour les tétons enflammés ou sensibles. Le tire-lait NUK Sensitive possède également ce dispositif de réglage. Il est facile à utiliser, efficace et



Astuce

Faites sécher sur vos tétons les dernières gouttes de lait qui sortent de vos seins après les avoir vidés manuellement ou à l'aide d'un tire-lait. Grâce à sa forte teneur en lipides, le lait maternel protège les tétons sains et soigne efficacement les inflammations ou les crevasses.

vraiment pratique car il peut être manipulé d'une seule main. L'embout est muni d'un coussinet ultra-doux massant qui rend très confortable le contact avec la peau.

Bouts de sein protège-mamelons

Si vos tétons sont enflammés ou douloureux et si l'allaitement devient difficile, les bouts de sein protège-mamelons en silicone - par exemple ceux fabriqués par NUK - seront très utiles.

Compresse froide

Les compresses froides soulagent la douleur causée par l'obstruction des canaux et les infections des seins. Elles doivent être placées au réfrigérateur, mais jamais dans le congélateur. Les compresses froides ne doivent être utilisées qu'après la tétée car les seins doivent être chauds avant la tétée pour permettre un bon écoulement du lait. La compresse apaisante et raffermissante NUK offre un double avantage : elle peut être utilisée à la fois comme compresse froide et comme compresse chaude pour stimuler l'écoulement du lait.

Coussinets d'allaitement

Pendant la période de l'allaitement, les seins perdent toujours un peu de lait. Ces coussinets absorbent le lait en empêchant de mouiller les vêtements. NUK propose des coussinets confortables, adaptés à différents types

d'exigences. Afin d'éviter l'inflammation des tétons, choisissez un coussinet capable d'absorber le liquide tout en maintenant le téton au sec et qui reste bien en place dans le soutien-gorge (présence d'un large adhésif). Si vous changez de coussinet après chaque tétée, vous éviterez efficacement les infections.

Rester en bonne santé pendant l'allaitement – les questions essentielles

Un lait maternel sain pour votre bébé

Voici une série de conseils à suivre pour donner à votre enfant ce qu'il y a de mieux.

Fumer et boire de l'alcool pendant l'allaitement

Si vous avez réussi à ne pas fumer pendant la grossesse, vous devriez continuer à vous abstenir pendant l'allaitement. Pour chaque cigarette que vous fumez, votre enfant en fume deux car la nicotine est directement absorbée par le lait maternel et est plus concentrée dans le lait que dans le sang de la mère. Cela peut avoir de graves conséquences pour votre bébé.

D'après des études, les bébés dont les mamans fument ont beaucoup plus de risques de développer une allergie que les autres enfants. Le risque de cancer à l'âge adulte est également plus élevé.

L'alcool n'est autorisé que dans de toutes petites quantités pendant l'allaitement. Un verre de vin, de bière ou de champagne ou d'une autre boisson alcoolisée similaire est autorisé, mais il doit être consommé juste après la tétée afin de permettre à votre organisme de brûler le maximum d'alcool avant la prochaine tétée.

Régime alimentaire – que faut-il savoir?

L'allaitement demande une dépense d'énergie considérable. Et c'est votre énergie. Tout comme pendant la grossesse, vous devrez suivre un régime alimentaire équilibré pour retrouver la forme et ne pas être épuisée par l'allaitement. Vous remarquerez, entre autres, que votre corps a besoin d'absorber plus de liquides. Gardez un grand verre d'eau à portée de main pendant la tétée. Pour savoir si vous buvez suffisamment, observez la qualité de vos urines : elles doivent être transparentes ou jaune clair.

En fait, vous pouvez manger tout ce que voulez. Le lait et les laitages apportent du calcium. Le poisson et le sel iodé sont des sources importantes d'iode après la naissance. Si votre enfant est plus exposé à un risque d'allergie, consultez votre médecin pour connaître les produits que

Astuce

L'allaitement demande du temps. Pour manger régulièrement et de façon équilibrée pendant la première période de l'allaitement – celle où les tétées sont plus fréquentes – faites-vous aider par votre famille ou des amis pour cuisiner. Pour les petites faims entre les repas, mangez un fruit, un légume ou un yaourt.



4.

vous devez exclure de votre alimentation. Les femmes qui sont en sous-poids ou qui suivent un régime particulier, par exemple végétarien, devront consulter leur médecin.

Votre bébé mange ce que vous mangez

Tout ce que vous mangez ou buvez est également absorbé par votre bébé lors de l'allaitement.

Il est donc possible que votre enfant développe une réaction allergique à certains produits. Les agrumes peuvent provoquer un érythème fessier, tandis que de grosses quantités de légumes secs peuvent entraîner des flatulences chez le bébé. Il se peut également, par exemple, que votre bébé n'aime pas le goût de l'ail dans votre lait et qu'il mange donc moins pour cette raison. Afin d'identifier les aliments bien tolérés par votre enfant et ceux qui provoquent des réactions chez lui, vous devriez augmenter progressivement pendant plusieurs jours la quantité absorbée d'un certain aliment, en surveillant les éventuelles réactions qu'il peut provoquer chez votre enfant. Vous comprendrez rapidement ce qu'il tolère bien et ce qu'il ne tolère pas.

Parmi les aliments qui peuvent entraîner des flatulences figurent le chou, les légumes secs, les oignons, l'ail et les aliments complets. Le chocolat, les noix et les boissons acidulées peuvent également avoir ce même effet. La consommation d'agrumes, kiwis, fraises, tomates et paprika, ainsi que des boissons vitaminées, des jus de fruits et de légumes peuvent provoquer un érythème fessier.

Bien entendu, vous pourrez boire une tasse de thé ou de café chaque jour, pendant la période

de l'allaitement. Cependant, n'oubliez pas que le thé à la menthe ou à la sauge peut faire baisser la production de lait. Je vous conseille également d'éviter de consommer en grosses quantités des boissons contenant de la caféine.

Les médicaments et l'allaitement

Si votre médecin vous prescrit des médicaments, il est essentiel de l'informer que vous allaitez. En principe, tous les médicaments sont absorbés dans le lait et peuvent être nocifs pour le bébé. Cependant, vous devriez pouvoir continuer à allaiter normalement car il existe des substituts adaptés aux femmes qui allaitent pour la plupart des médicaments. Le contraire est rare. Si vous devez prendre un médicament qui peut être nocif pour votre bébé, nous vous conseillons de vider vos seins à l'aide d'un tire-lait pendant toute la durée du traitement. Ceci évitera l'interruption de la production de lait et vous permettra de continuer à allaiter votre bébé, sans problème, une fois le traitement terminé.

Retrouver la forme et ses formes

Certaines femmes souhaitent retrouver leur forme le plus vite possible. N'oubliez pas, toutefois, que votre corps a besoin de temps pour revenir à son niveau de forme d'avant la grossesse.

L'allaitement est-il compatible avec un régime amincissant?

L'allaitement demande une dépense d'énergie considérable. Vous devez donc bien manger et suivre un régime équilibré pendant l'allaitement. Un régime amincissant trop sévère peut entraîner un manque de certains nutriments essentiels. En réduisant l'apport en lipides, vous pouvez provoquer l'absorption

d'agents pathogènes dans le lait maternel. En cas de surpoids important, consultez votre médecin pour qu'il vous conseille un régime adapté à suivre pendant l'allaitement.

L'activité sportive pendant l'allaitement

D'un point de vue médical, je vous conseille de reprendre très progressivement la pratique sportive. Votre corps a réalisé un véritable tour de force avec l'accouchement et a besoin d'un peu de temps pour revenir à son état normal. Si vous souhaitez vraiment reprendre le sport aussi vite que possible, vous devez attendre la fin du saignement postnatal (lochies). Vous pourrez, ensuite, reprendre en douceur. Si vos seins ne présentent pas de crevasses ou d'inflammation, la natation est un bon moyen de revenir en forme. Prenez toujours une bonne douche après, pour éliminer toute trace de chlore. Il est possible que votre bébé ne se nourrisse pas aussi bien que d'habitude après la pratique sportive, cela peut être dû à un processus chimique spécifique qui

se déroule à l'intérieur de votre organisme : en effet, l'exercice physique peut faire croître le taux de lactate dans le sang donnant à votre lait un goût amer. Dans ce cas, attendez un peu plus longtemps avant de donner la prochaine tétée, afin de faire baisser le taux de lactate.

L'allaitement et le travail

Je peux vous confirmer, d'après mon expérience, qu'avec un peu d'organisation et d'aide il est possible de concilier l'allaitement et la reprise du travail. Si vous décidez de retourner rapidement au travail, vous n'êtes pas tenue de sevrer d'abord votre enfant. Bien au contraire : indépendamment de la date que vous avez fixée pour reprendre votre travail, c'est vous – et non pas votre travail - qui allez décider quand vous devez sevrer votre bébé.

Je vous conseille de parler à votre employeur et à vos collègues dès que possible de votre décision d'allaiter et des éventuelles répercussions que cela pourrait avoir pour vous et pour eux. Parlez leur de la possibilité





d'intégrer l'allaitement dans votre planning de travail, de façon à trouver une solution qui convienne à tout le monde.

Astuce

Afin de pouvoir stocker votre précieux lait maternel après l'avoir extrait – à l'aide d'un tire-lait ou manuellement – lorsque vous êtes au travail, nous vous conseillons d'emporter une petite glacière. N'oubliez pas d'emporter également une photo de votre bébé afin de stimuler votre production de lait en la regardant.

Comment stocker le lait maternel?

Si vous le souhaitez, vous pouvez extraire votre lait à l'aide d'un tire-lait. Le réflexe d'éjection doit être activé afin d'assurer l'écoulement du lait. Le massage des seins, une compresse chaude et une photo de votre bébé sont autant de façons de stimuler l'écoulement du lait. Il est préférable de commencer à stocker le lait quatre ou cinq jours avant la date à laquelle il sera nécessaire de vous séparer de votre bébé, afin d'éviter le stress. Si vous extrayez votre lait plusieurs fois sur une période de 24 heures, vous pourrez ajouter le lait fraîchement exprimé au lait déjà refroidi. N'oubliez pas, toutefois, de vous assurer que le nouveau lait est réfrigéré à la même température avant de nourrir votre bébé.

Hors du frigo, le lait pourra être stocké au maximum pendant six à sept heures. Il pourra être conservé trois jours à une température de 4°C. Le lait maternel congelé à -18 °C peut être stocké jusqu'à six mois.

Vous pourrez utiliser, pour le stockage du lait maternel, des récipients spécifiques pour lait maternel, par exemple ceux fabriqués par NUK ou des sacs de congélation spéciaux. Le récipient ou le sac devra porter une étiquette avec la date et l'heure de congélation afin de s'assurer que le lait est consommé par ordre chronologique à partir de la date d'extraction.

Sevrage

Commencer à sevrer son bébé

Il n'y a pas de règle générale à ce sujet. Cela varie selon la mère et l'enfant. La date de sevrage compte moins que l'amour et l'attention dont vous entourez votre enfant pendant cette période. Vous devez faire comprendre à votre bébé qu'il continuera à jouir de la même intimité et de la même sécurité, même quand les tétées deviendront moins fréquentes.

Si votre bébé présente un risque d'allergie, la durée de l'allaitement au sein doit être de préférence de six mois. Évitez de donner à manger à votre enfant du lait de vache, du poisson et des noix pendant le sevrage et jusqu'à l'âge d'un an. Si vous achetez des petits pots, vérifiez que son contenu est hypoallergénique, à savoir sans protéines de lait de vache, qui pourraient déclencher des allergies chez le bébé. Le lait de soja n'est pas conseillé pour

Astuce

Afin de permettre aux seins de s'adapter progressivement à produire moins de lait, nous vous conseillons d'y "aller doucement". Commencez par remplacer, une fois de temps en temps, le lait (environ une fois toutes les 4 semaines) par un repas de céréale.

éviter les allergies car il peut, à son tour, déclencher des allergies tout comme le lait de vache.

Du point de vue biologique, à six mois l'organisme de votre bébé sera suffisamment développé pour lui permettre de consommer des aliments plus solides. Dans cette optique, il est important de proposer à votre enfant des

4.



aliments solides pour nouveaux-nés car les nutriments contenus dans le lait maternel ne suffisent plus à assurer la croissance de l'enfant. Par exemple, le fer, le zinc, les fibres et bien d'autres éléments nutritifs ne sont contenus que dans les aliments solides.

Commencez à proposer à votre bébé quelques cuillerées de riz pour bébés chaque jour. Choisissez une céréale végétale ou du riz comme premier aliment solide. Une fois que le bébé peut le digérer facilement, il convient de le nourrir avec le même aliment pendant plusieurs jours ou même plusieurs semaines d'affilée. Une fois que votre bébé aura appris à se nourrir à la cuillère, cherchez à remplacer un repas complet de lait par un repas de légumes, pommes de terre ou viande. Le prochain repas de lait pourra être remplacé, par exemple, par un repas de céréales au lait, préparées avec du lait maternel ou du lait en poudre et des céréales sans gluten. Le troisième repas solide pourra être composé de céréales et de fruits. Votre pédiatre vous aidera à choisir la meilleure composition lors d'une visite de routine.

A la fin de sa première année de vie, votre bébé devra absorber trois repas de céréales et trois repas de lait par jour. A partir de ce moment, vous pourrez mettre fin progressivement à la période d'allaitement.

Il se peut que vous souhaitiez ou que vous soyez amenée, pour une quelconque raison, à sevrer prématurément votre bébé. Si possible, essayez de sevrer votre enfant en douceur, en remplaçant progressivement chaque tétée. Vos seins s'habitueront progressivement à produire moins de lait.

Astuce

Si vos seins sont tendus, cherchez à extraire un peu de lait jusqu'à ce que vous soyez soulagée. Vous pouvez également refroidir vos seins ou boire du thé aux herbes (saugé ou menthe) pour arrêter complètement la production de lait.



4.



Demander de l'aide

Et, pour finir, je souhaiterais vous rassurer encore une fois en vous disant que vous pouvez compter sur de nombreuses personnes pour vous aider pendant l'allaitement. N'hésitez donc pas à appeler votre sage-femme, votre conseillère en lactation, ou votre médecin pour leur demander leur avis ou leur poser des questions.

Des groupes d'entraide pour l'allaitement vous offrent l'opportunité d'échanger des expériences avec d'autres mamans. Ils sont animés par des sages-femmes ou des conseillères en lactation. Parmi les autres organismes qui s'occupent de l'allaitement figure La Leche League.

Voici les principales adresses:

OMS

Organisation Mondiale de la Santé
Banque Mondiale de Données
sur l'Allaitement
www.who.int

COFAM

Coordination Française pour
l'Allaitement Maternel
www.coordination-allaitement.org

La Leche League

www.lllfrance.org

Publication

Le Guide de l'allaitement NUK a été écrit en collaboration avec le Dr. Suzanne Knauer-Schiefer, Chef du Service des Enfants et des Adolescents à l'Hôpital Sana Ohre, à Haldensleben (Allemagne).

L'auteur et le producteur ont vérifié – dans la limite de leurs connaissances et de leurs capacités - l'exactitude des informations et des conseils contenus dans ce Guide. C'est aux lectrices de mettre ces informations en pratique sous leur propre responsabilité. Pour toute question, veuillez contacter votre médecin, votre sage-femme, ou votre conseillère en lactation.

Produit par

MAPA GmbH/Puériculture
Industriestraße 21–25
D-27404 Zeven
ALLEMAGNE
Tel. +49 0 4281 73-0

Concept, Mise en page, Rédaction

UMPR
Ute Middelman Public Relations GmbH
Mittelweg 111A
D-20149 Hamburg
Tel. +49 0 40 480637-0
E-Mail info@umpr.de
www.umpr.de



Photos

Kristin Schnell, Berlin

Illustrations

Anne Lück, Berlin

Pour toute autre question, sur l'allaitement ou sur les produits NUK, visitez notre site web: www.nuk.fr ou contactez notre Centre Conseil Allaitement NUK au 0825 825 300 (0,15 € TTC/mn).

NUK est une marque déposée de MAPA GmbH, Allemagne.



Le guide NUK sur l'allaitement a été écrit en collaboration avec le Dr Suzanne Knauer-Schiefer, chef du service des Enfants et des Adolescents à l'hôpital Sana Ohre à Haldensleben (Allemagne).

Cette brochure contient une mine d'informations utiles sur les sujets suivants :

- **Le lait maternel**
- **Les techniques d'allaitement**
- **Allaiter à l'hôpital**
- **Le quotidien de l'allaitement à la maison**
- **Allaiter en reprenant le travail**
- **Le sevrage**

NUK[®]

SEIT 1956 EST.