

Mieux vivre l'allaitement

Sein ou biberon ? Toutes les futures mamans se posent cette question au cours de leur grossesse. Quelle que soit la méthode choisie, la tétée ou le biberon sont des moments d'échanges privilégiés entre la mère et son enfant. Pour réussir son allaitement au sein, il faut s'y préparer et, surtout, en avoir vraiment envie.

Le lait maternel, un aliment à privilégier

Facile à digérer, parfaitement adapté aux besoins du bébé, le lait maternel est l'aliment de base des nourrissons. Il peut contribuer à prévenir l'obésité et contient des anticorps qui aident le bébé à mieux lutter contre les infections dans les premiers mois de sa vie.

Il est recommandé d'allaiter pendant plusieurs semaines pour un bénéfice santé significatif. Mais si vous n'en avez pas envie, si cela n'est pas possible ou si vous arrêtez rapidement, inutile de culpabiliser.

Les laits maternisés permettent également un bon développement de votre enfant et une participation plus grande du papa !

Avant de commencer

Contrairement aux idées reçues, allaiter n'est pas inné et demande un temps d'apprentissage et un peu de patience. À la maternité, sages-femmes et puéricultrices sont là pour vous aider à trouver la meilleure position et à mettre le bébé au sein. N'hésitez pas à les solliciter et à leur poser toutes les questions qui vous préoccupent.

Durant les premières heures qui suivent la naissance, la production de lait n'est pas encore installée. Le bébé tète peu. Il absorbe le colostrum, un liquide riche en sels minéraux et en protéines particulièrement rassasiant, que vous avez produit durant la grossesse. Progressivement, la lactation s'installe et le bébé réclame plus souvent.

La montée de lait, qui survient autour du troisième jour après la naissance, peut être douloureuse : des douches tièdes et des massages légers peuvent vous soulager. Il est parfois nécessaire d'extraire le lait manuellement ou avec un tire-lait pour éviter un engorgement.

À l'heure d'allaiter

La digestion du lait maternel peut prendre entre vingt minutes et deux heures. Seul votre bébé sait quand il a faim. Les premiers jours, mettez-le au sein dès qu'il le demande. Rapidement, le bébé va trouver son rythme et se caler sur six à huit tétées par jour. Plus on met l'enfant au sein souvent, plus le sein produit de lait.

Mais chaque tétée ne doit pas durer plus de vingt minutes. L'allaitement à la demande respecte le rythme de votre bébé : inutile de le réveiller pour une tétée, attendez qu'il exprime sa faim. Donnez-lui le lait de chaque sein, en alternant le premier sein à présenter pour chaque tétée.

Il n'est pas utile d'augmenter votre ration alimentaire pendant l'allaitement. Il suffit de conserver une alimentation équilibrée et de boire beaucoup d'eau (au moins 2 litres) car la fabrication du lait maternel mobilise 800 ml de liquide par jour. En revanche, il convient d'éviter l'alcool, qui passe dans le lait maternel, et le tabac, qui peut freiner la sécrétion de prolactine, l'hormone de la fabrication du lait.

Installez-vous confortablement pour les tétées et reposez-vous un maximum entre deux. Une fois passés les premiers petits tracas de l'allaitement, les tétées deviennent vite un vrai moment de plaisir pour la maman et le bébé.

Pour en savoir plus

- "L'allaitement. De la naissance au sevrage", par Marie Thirion, éditions Albin Michel, 2000. Ce guide pratique répond à toutes les questions des mamans.

- [La Leche League](#), association d'information et de soutien sur l'allaitement maternel. Des animatrices organisent des réunions dans de nombreux départements. Numéro national : 01 39 584 584

- [La Coordination française pour l'allaitement maternel](#) (Cofam) organise chaque année au mois d'octobre des conférences sur l'allaitement

Vrai / Faux

Le lait maternel réduit le risque d'allergies.

Vrai. Le lait maternel exclusif durant au moins quatre mois a un effet préventif sur les allergies alimentaires et l'eczéma.

On ne peut pas allaiter après une césarienne.

Faux. Il n'y a aucune contre-indication. Il suffira de vous faire aider au départ pour vous installer confortablement avec votre bébé. Demandez de l'aide au personnel soignant de la maternité.

Les crevasses sont inévitables.

Faux. Elles sont bien souvent liées à une mauvaise position du bébé, plus qu'à la fréquence ou la durée des tétées. Puéricultrices et sages-femmes sont là pour vous enseigner les bons gestes.

Il est important de se reposer lorsque l'on allaite.

Vrai. La fatigue et le stress peuvent perturber la lactation.

Certains aliments sont interdits durant l'allaitement.

Faux. Il faut surtout garder une alimentation équilibrée et diversifiée, réduire la consommation de thé et de café et éviter l'alcool et le tabac.

Les médicaments passent dans le lait maternel.

Vrai. Il faut donc éviter l'automédication. Certains produits peuvent en effet être toxiques pour le bébé ou diminuer la production de lait. Demandez toujours l'avis d'un pharmacien ou d'un médecin avant d'utiliser un médicament et consultez sa notice.