

Partagez Article

X



Votre guide sur l'allaitement maternel: Des conseils et bien plus

On dirait qu'il s'agit d'un autre miracle de la grossesse, mais votre corps produit réellement la nourriture pour bébé parfaite: le lait maternel [1].

Pour commencer, informez-vous le plus possible avant l'arrivée de bébé (c'est une part importante de votre préparation à l'allaitement maternel) et suivez ce guide! Vous connaîtrez les difficultés courantes [2] et serez prête à bien commencer cette merveilleuse expérience d'attachement pour vous et votre bébé.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/votre-guid...> [3]

_ [4] _ [5] _ [6]



Votre guide sur l'allaitement maternel: Des conseils et bien plus

On dirait qu'il s'agit d'un autre miracle de la grossesse, mais votre corps produit réellement la nourriture pour bébé parfaite: le lait maternel [1].

Pour commencer, informez-vous le plus possible avant l'arrivée de bébé (c'est une part importante de votre préparation à l'allaitement maternel) et suivez ce guide! Vous connaîtrez les difficultés courantes [2] et serez prête à bien commencer cette merveilleuse expérience d'attachement pour vous et votre bébé.

Dimanche, juillet 30th, 2017

- [7]
- Imprimez [3]
- Partagez

Commencer par le commencement

L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois, puis son prolongement jusqu'à deux ans ou plus accompagné d'aliments complémentaires est **important pour la nutrition, la protection immunitaire, la croissance et le développement de votre bébé**. Il est aussi avantageux pour vous et représente un des premiers liens importants avec votre bébé.

Avant l'arrivée de bébé: Préparez un plan d'allaitement

N'attendez pas que bébé arrive; mettez votre plan en place avant sa naissance en lisant, en recueillant des opinions et en posant des questions au sujet de l'allaitement maternel. Voici quelques mesures rapides que vous pouvez prendre pour assurer une réussite pour votre nouveau-né et pour vous:

- **Examinez vos mamelons:** Consultez votre médecin, votre sage-femme ou une consultante en allaitement si vos mamelons sont plats ou invertis.
- **Préparez votre menu:** Remplissez votre congélateur et votre réfrigérateur de repas et de collations préparés.
- **Obtenez du soutien:** Appuyez-vous sur votre partenaire, votre famille et des amis (repas, tâches, et tout le reste). Consultez nos conseils pour rallier vos troupes dès maintenant [8].

Pour connaître les bases de l'allaitement maternel, consultez la rubrique Allaitement maternel 101 [9].

Trop tôt? Il n'est jamais trop tôt

Le moment idéal pour commencer l'allaitement maternel? **Dès que possible, ou dans les 30 à 60 minutes** suivant la naissance de votre bébé.

Il n'est jamais trop tôt non plus pour un contact peau à peau. Ce contact aide à entamer l'allaitement maternel et peut assurer un premier allaitement réussi, ce qui, selon les études, peut contribuer à la réussite future de l'allaitement maternel. Apprenez-en plus sur les premiers jours de l'allaitement [10].

Allaitez sur demande

Peu importe ce que vous avez entendu, n'oubliez pas ceci: **Nourrissez bébé aussi souvent qu'il semble avoir faim.** Vraiment. Plus il boit, plus vous produisez de lait.

Attendez-vous à allaiter toutes les 2 à 3 heures (oui, la nuit aussi), soit environ 8 à 12 fois au cours de 24 heures. Gardez bébé suffisamment près pour l'entendre afin de veiller à ce qu'il boive quand il en a envie dès le départ.

Mettez une routine en place

Détendez-vous et mettez votre bébé et vous-même à l'aise grâce à des habitudes d'allaitement comprenant les éléments suivants:

- **Votre fauteuil** ou chaise berçante préférés.
- **Un coussin d'allaitement** (soutient votre bébé sur vos genoux).
- **Un tabouret d'allaitement** (relever les pieds réduit la tension dans le dos).
- **Un grand verre d'eau** et peut-être une collation santé.

Évitez de vous sentir précipitée

Vous voudrez vous sentir immédiatement comme Super maman, mais dans le cas de l'allaitement maternel, il est inutile de mettre de la pression sur votre bébé ou vous-même. **Prenez votre temps, restez calme (cela aidera à calmer bébé), éliminez les distractions et n'hésitez pas à obtenir du soutien pour l'allaitement** de la part de votre médecin, d'une consultante en allaitement, de l'hôpital ou d'une infirmière de santé publique.

Lecture suggérée





[12]

Votre liste de vérification pour l'allaitement maternel: Prise. Dégagement. Répéter.

1. **Approchez bébé de votre sein:** Au lieu d'approcher votre sein de votre bébé.
2. **Tenez-le près de votre corps:** Peau à peau, ventre contre ventre, face au sein, bouche au mamelon.
3. **Soutenez son cou et ses épaules:** Ne poussez pas l'arrière de la tête de votre bébé, car il pourrait s'éloigner du sein.
4. **Vérifiez que son corps est droit:** L'oreille, l'épaule et la hanche devraient être au même niveau (un cou tordu rend la déglutition difficile).
5. **Soutenez votre sein:** Placez vos doigts sous votre sein, éloignés de l'aréole (la partie foncée), votre pouce sur le dessus.
6. **Commencez par une bonne prise:** Stimulez les lèvres et le réflexe des points cardinaux de votre bébé en caressant doucement ses lèvres avec votre mamelon jusqu'à ce que sa bouche s'ouvre grand, comme s'il bâillait.
7. **Poussez votre bébé en le tenant par les épaules:** Pendant que sa bouche est encore grande ouverte, vérifiez que le menton et la mâchoire supérieure sont les premiers à entrer en contact avec votre sein.
8. **Vérifiez la position du mamelon:** La dernière étape d'une bonne prise est que le mamelon doit être placé le plus profondément possible dans la bouche de votre bébé et orienté vers son palais.
9. **Dégagement, déplacement et nouvelle prise, si nécessaire:** Lorsque nécessaire (parce qu'il n'est pas normal que vous ne soyez pas à l'aise), interrompez la succion de votre bébé en plaçant un doigt au coin de sa bouche (entre sa gencive inférieure et supérieure) jusqu'à ce que la succion soit rompue.

10. **Recommencez et prenez soin de vos seins:** Vous allaiterez BEAUCOUP, donc n'hésitez pas à appliquer un peu de lait maternel tiré ou de crème pour mamelons entre les tétées (dès le début), même si vous n'avez pas de douleur ou de crevasses.

Signes de réussite

Quand bébé sentira votre mamelon avec sa langue, il refermera la lèvre supérieure, recouvrant hermétiquement le mamelon et la plus grande partie possible de l'aréole. Les deux lèvres de bébé doivent être retroussées. Vous devriez voir un mouvement de succion le long de la mâchoire (il pourrait commencer rapidement, puis au fur et à mesure que l'allaitement se poursuit, passer à un mouvement de succion plus long et plus profond).

Quand bébé aura trouvé sa prise et que le lait commencera à couler, vous remarquerez les **mouvements prononcés de ses mâchoires et les petits bruits qu'il fait en avalant**.

Quand bébé aura bu assez de lait, vos seins seront moins fermes et moins pleins qu'avant la tétée.

Position, position, position

La clé d'un allaitement maternel efficace? Vous le savez: une bonne position. Essayez les différentes positions ci-dessous et choisissez celle (ou celles) qui est la plus confortable pour vous et votre bébé.

La position Madone inversée

- **Comment faire?** En utilisant l'autre bras pour le tenir, soutenez la tête de bébé de votre main ouverte. Par exemple, votre main gauche soutiendrait votre sein gauche en formant un «U». Placez votre autre pouce et votre index délicatement derrière chaque oreille afin que votre paume supporte son cou au repos. Déplacez son visage devant votre sein et effleurez la bouche ou la joue de votre bébé avec votre mamelon (une bonne façon de commencer, peu importe la position: il pourrait chercher le mamelon d'instinct et commencer à téter). Dès qu'il ouvre grand la bouche, poussez entre ses omoplates à l'aide de votre paume.
- **Pourquoi?** Il est facile pour vous de diriger votre bébé vers votre sein et de le placer en position confortable quand il prend le sein pour téter, particulièrement quand son cou devient plus fort au début.

La position du ballon de football

- **Comment faire?** Placez votre bébé sous votre bras (comme un joueur de football transporte le ballon) en tenant sa tête et son cou dans votre main, ses pieds tendant vers votre dos. Utilisez un coussin pour soutenir votre bras sur le côté.
- **Pourquoi?** Si vous avez eu un accouchement par césarienne ou si vos seins sont volumineux, vous pourriez trouver cette position plus confortable. Elle aidera aussi si bébé a tendance à ne pas prendre une assez grande surface du mamelon et de l'aréole dans sa bouche quand vous adoptez d'autres positions. Vous avez des jumeaux? De cette façon, vous pouvez allaiter deux bébés à la fois.

Position couchée sur le côté

- **Comment faire?** Couchez-vous sur le côté avec bébé face à vous, couché sur le côté. Utilisez la main du bras qui se trouve sous vous pour placer la tête de bébé contre votre sein le plus bas et amenez bébé contre vous de l'autre main. Lorsqu'il est agrippé à votre sein, soutenez sa tête de la main du côté duquel vous êtes couchée.

- **Pourquoi?** C'est une autre solution si vous récupérez d'une césarienne; on l'appelle aussi la position «collation et sieste».

Autres positions

- **Comment faire?** Essayez de tenir votre bébé de différentes façons pendant que vous allaitez, et modifiez la position si vous croyez que cela peut aider.
- **Pourquoi?** Changer de position permettra aux canaux mammaires de se vider et évitera à bébé de téter constamment la même partie de votre mamelon. De plus, cela peut être utile si vous avez des douleurs aux mamelons ou de petites masses dures dans votre sein causées par des canaux lactifères bloqués par le lait maternel.

Préoccupations et difficultés courantes

Mamelons douloureux

Encore une fois, après quelques désagréments les premiers jours, **l'allaitement maternel ne devrait pas être douloureux**. Le meilleur moyen d'éviter des mamelons douloureux est d'**aider votre bébé à bien prendre le sein**. N'oubliez pas que vous pouvez forcer votre bébé à lâcher prise et à reprendre le sein si vous ressentez de la douleur durant l'allaitement, mais si les tétées douloureuses continuent, vous devriez parler à votre médecin, votre sage-femme, une infirmière ou une consultante en allaitement.

Soins des mamelons

Voici comment **prendre soin de vous entre les tétées** afin que vous puissiez offrir à votre bébé l'allaitement dont il a besoin:

- **Ne frottez pas vos mamelons:** Utiliser du savon ou une serviette pourrait endommager ou assécher la peau sensible du mamelon.
- **Appliquez plutôt du lait maternel:** Après un boire, enduisez légèrement vos mamelons de votre lait maternel.
- **Laissez vos mamelons sécher à l'air:** Remettez votre soutien-gorge seulement une fois que vos mamelons sont complètement secs.
- **Choisissez le bon soutien-gorge:** Choisissez un bon soutien-gorge de soutien pour éviter l'engorgement de vos seins.
- **Évitez les soutiens-gorges à armatures:** Les armatures peuvent en fait contribuer à l'obstruction des canaux lactifères.
- **Obtenez de l'aide en cas de crevasses ou de saignement des mamelons:** Discutez avec votre médecin des crèmes pour mamelons offertes sur le marché.

Écoulement

Même si c'est complètement naturel, particulièrement au cours des premiers mois suivant la naissance, vous pouvez tenter de cacher l'écoulement de vos seins en portant des **compresses d'allaitement lavables ou jetables**. La bonne nouvelle? Vous pourrez probablement vous en passer vers 20 semaines, quand l'écoulement devrait cesser.

Plénitude des seins

Vers le troisième jour après la naissance, les seins semblent plus pleins. Cette période, tout aussi naturelle, dure 24 heures et indique que la production de lait s'est intensifiée, ce qu'on appelle aussi votre

«montée de lait».

Nourrir votre bébé sur demande aidera votre corps à régulariser sa production de lait et après quelques mois, lorsque votre corps se sera adapté aux besoins de votre bébé, cette sensation de pesanteur s'estompera. Un allaitement fréquent (en fait, quand bébé en a envie) favorise une production de lait plus constante et aide aussi grandement à éviter qu'un engorgement des seins se produise ou réapparaisse.

Comme vous pourriez continuer à ressentir cette sensation de lourdeur des seins (de temps à autre, jusqu'entre la 16^e et la 20^e semaine suivant l'accouchement), **voici comment la gérer**:

- Essayez de prendre une douche chaude ou d'appliquer une débarbouillette chaude avant l'allaitement si votre bébé a de la difficulté à prendre le sein en raison de son volume.
- Tirez du lait manuellement ou à l'aide d'un tire-lait afin que vos seins soient moins engorgés avant l'allaitement. Apprenez-en plus maintenant sur la façon de tirer du lait maternel ^[13].
- Laissez votre bébé boire autant qu'il le désire à votre premier sein et videz le deuxième sein manuellement si bébé n'y boit pas durant ce boire.
- Placez une compresse froide ou un sachet réfrigérant sur vos seins après une séance d'allaitement pour réduire l'enflure (10 minutes seulement).
- Utilisez des feuilles de chou propres et réfrigérées pendant quelques minutes après l'allaitement (cela soulage certaines femmes).
- Évitez de porter un soutien-gorge serré ou même trop ample; un soutien-gorge bien ajusté fera des miracles.

Engorgement

Votre «montée de lait», vers le troisième ou quatrième jour, pourrait aussi causer l'engorgement de vos seins. Vous les sentirez enflés ou durs et gênants, mais cette sensation **est complètement naturelle, et il est très important que vous continuiez à allaiter**. De plus, vous pouvez utiliser les mêmes conseils que pour la gestion de la plénitude des seins et appeler votre infirmière de santé publique ou votre consultante en allaitement pour obtenir des conseils. Intervenir rapidement est le meilleur moyen de soulager tout malaise et de vous veiller à ce que bébé continue à boire suffisamment.

Canaux obstrués

Si vous remarquez une bosse dans votre sein qui est douloureuse au toucher ou même une tache blanche sur le mamelon (elles apparaissent parfois), vous avez trouvé un canal bloqué où votre lait n'est pas complètement drainé, ce qui cause une accumulation de lait et une inflammation dans les tissus environnants. Avant de faire quoi que ce soit, **parlez à votre professionnel de la santé si vous croyez avoir un canal obstrué** pour éviter tout risque de mastite.

Pour éviter la dégradation d'un canal obstrué:

- Allaiter votre bébé plus souvent, en commençant par le sein dont un canal est obstrué.
- Massez votre sein doucement, surtout au-dessus et à l'arrière de la masse. Faites-le pendant une partie de la tétée et tout au long de la journée pour aider le lait à bien circuler.
- Vérifiez que votre bébé a une bonne prise.
- Autant que possible, évitez de porter un soutien-gorge.
- Prenez une douche chaude et posez une bouillotte sur le sein affecté pour favoriser l'écoulement.

La mastite

La mastite est une enflure dure et douloureuse accompagnée de rougeur dans une partie d'un sein. Vous

pourriez en avoir une dans les deux à trois premières semaines, et notamment faire de la fièvre et vous sentir malade. **Continuez à allaiter fréquemment et prenez beaucoup de repos.** La meilleure façon d'éviter une mastite? Des boires fréquents et une bonne prise. Vous devez bien sûr vous adresser à votre médecin ou à une infirmière de santé publique en cas de symptômes.

Le muguet

Pour utiliser des termes médicaux, le muguet ou la candidose [kâdidoz] buccale est une infection fongique liée à l'allaitement maternel. Elle touche autant votre bébé que vous-même, donc si vous croyez avoir du muguet, vous devriez consulter votre médecin immédiatement. Voici comment le savoir:

- **Vos symptômes:** Des mamelons douloureux et d'autres douleurs durant ou après l'allaitement.
- **Symptômes chez bébé:** Des plaques sur la langue et à l'intérieur de la bouche d'une apparence ressemblant à celle du cottage et une éruption cutanée inégale sur le fessier.

Lavez fréquemment vos mains et stérilisez tout ce qui entre en contact avec vos seins ou la bouche de votre bébé. En cas de muguet, la propreté est d'une importance capitale. Par conséquent, veillez à jeter les tétines de biberon ou les sucres une fois le muguet disparu.

N'hésitez pas: demandez de l'aide tôt et fréquemment

Il est difficile de trouver une mère qui n'a pas eu sa part de problèmes d'allaitement, donc ne soyez pas mal à l'aise de demander du soutien si vous éprouvez des difficultés – surtout que la majorité d'entre elles sont faciles à gérer!

Plus tôt vous demanderez de l'aide, plus la probabilité que vous continuiez à allaiter sera grande. (Vous serez tellement heureuse de l'avoir fait!)

N'oubliez pas, pour plus de conseils, vous pouvez toujours faire ceci:

- Vous adresser à votre médecin, votre sage-femme ou votre consultante en allaitement.
- Participer à un atelier d'allaitement (si votre bébé n'est pas né à l'hôpital).
- Appeler votre service de santé publique régional pour parler à une infirmière.
- Parler à un groupe de soutien à l'allaitement maternel.
- Communiquer avec une doula de soutien post-partum certifiée (le gouvernement ne couvre pas ce service, mais vérifiez si votre compagnie d'assurance maladie offre une garantie supplémentaire).

Rappels concernant les habitudes d'allaitement

- **Pas de douleur:** Si vous ressentez une certaine douleur pendant l'allaitement une fois les premiers boires passés, il se peut que bébé ne prenne que votre mamelon au lieu de votre sein.
- **La bonne prise:** Quand votre bébé aura trouvé sa prise et que votre lait commencera à couler, vous devriez remarquer les mouvements prononcés de ses mâchoires et les petits bruits qu'il fait en avalant.
- **Nouvelles prise et position:** Si vous avez l'impression que bébé a une mauvaise prise, dégagez-le comme indiqué plus haut et modifiez votre position.
- **Choix du bon moment:** Bébé ralentira lorsqu'il commencera à être rassasié. Parfait! C'est le moment de dégager bébé du premier sein, de lui faire faire un rot et de passer au deuxième sein.

Ouf! Même si l'allaitement maternel peut sembler compliqué, grâce à la nature, à votre attitude calme, aux renseignements ci-dessus et à votre détermination, vous êtes déjà bien placée pour réussir.

Pour en savoir plus ^[14]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/votre-guide-sur-lallaitement-maternel-des-conseils-et-bien-plus>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/les-avantages-de-lallaitement-maternel>

[2] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/defis-lies-lallaitement-maternel-et-conseils-utiles>

[3] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/votre-guide-sur-lallaitement-maternel-des-conseils-et-bien-plus>

[4] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/votre-guide-sur-lallaitement-maternel-des-conseils-et-bien-plus&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-31328668.jpg&description=Votre guide sur l'allaitement maternel: Des conseils et bien plus](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/votre-guide-sur-lallaitement-maternel-des-conseils-et-bien-plus&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/42-31328668.jpg&description=Votre%20guide%20sur%20l%E2%80%99allaitement%20maternel%3A%20Des%20conseils%20et%20bien%20plus)

[5]

<https://twitter.com/share?text=Votre%20guide%20sur%20l%E2%80%99allaitement%20maternel%3A%20Des%20conseils%20et%20bien%20plus>

[6] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/votre-guide-sur-lallaitement-maternel-des-conseils-et-bien-plus>

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/1304756>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/formation-en-ligne/ralliez-vos-troupes>

[9] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/allaitement-maternel-101>

[10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/la-production-du-lait-maternel-les-premiers-jours-de-lallaitement>

[11] <https://www.nestlebaby.ca/fr/https>

[12] https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/extraire-et-conserver-le-lait-maternel?utm_source=email_dm&utm_medium=inreadpushv2

[13] <https://www.nestlebaby.ca/fr/de-0-6-mois/allaitement-maternel/extraire-et-conserver-le-lait-maternel>

[14] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>