

8 façons de réussir l'allaitement

L'allaitement maternel est un processus appris, par maman et par bébé, et vous risquez de rencontrer des difficultés au cours des premiers mois de l'allaitement maternel. Suivez ces conseils pour faciliter votre allaitement. L'allaitement maternel est un processus appris, par maman et par bébé, et vous risquez de rencontrer des difficultés au cours des premiers mois de l'allaitement maternel. Suivez ces conseils pour faciliter votre allaitement. Conseils pour réussir l'allaitement et éviter les problèmes potentiels

1. Commencez à allaiter dès que possible après la naissance. La plupart des bébés sont alertes et désireux de se nourrir moins d'une heure après leur naissance, et le contact peau à peau prénatal est idéal pour la création d'un lien. Faites savoir à votre équipe d'accompagnement que vous avez l'intention d'allaiter pour qu'elle puisse vous aider après la naissance. En plus de vous aider à vous adapter à l'allaitement, une alimentation fréquente dès les premiers jours permet à votre lait d'arriver plus rapidement. Allaiter régulièrement, et dès les premiers signes que votre bébé a faim, aidera à empêcher l'accumulation de lait dans vos seins.
2. Demandez de l'aide et du soutien. Demandez de l'aide à votre médecin, sage-femme, infirmière ou consultante en allaitement, même pendant votre séjour à l'hôpital, pour vous assurer que votre bébé prend bien le sein et qu'il se nourrit correctement. Les femmes qui demandent de l'aide ou ont le soutien et l'encouragement de la famille et des amis allaiteront généralement mieux.
3. Alimentation à la demande. Nourrissez votre bébé aussi souvent et aussi longtemps qu'il le souhaite, de jour comme de nuit. Ceci peut être toutes les 1 à 3 heures au début. Laisser de longs intervalles entre les tétées peut entraîner une accumulation de lait dans votre sein. Découvrez nos conseils pour les premiers jours de l'allaitement.
4. Ne coupez pas court. Laissez votre bébé vider complètement un sein avant de passer à l'autre s'il a encore faim. Votre bébé relâchera votre mamelon lorsqu'il en a assez. Lorsque vous allaitez ensuite, commencez par votre autre sein (une astuce consiste à utiliser un bracelet en caoutchouc sur votre poignet pour vous rappeler de quel côté nourrir votre bébé au prochain boire!).
5. Une maman en bonne santé. Un bébé en bonne santé. Afin de vous aider à allaiter avec succès, vous devez vous assurer d'avoir une alimentation saine, de vous hydrater adéquatement et de bien vous reposer. Mangez régulièrement, y compris beaucoup d'aliments frais et de légumes. Les experts recommandent de continuer à prendre votre multivitamine prénatale pour le soutien nutritionnel aussi longtemps que l'allaitement continue. En savoir plus sur une alimentation saine pour les mamans qui allaitent.
6. Essayez de vous détendre pendant l'allaitement. C'est peut-être le moment idéal pour apprendre à connaître votre bébé. Toucher et caresser sa peau est calmant pour lui et une excellente façon de créer un lien. Le ralentissement est également bon pour vous.
7. Évitez la pression sur vos seins. Une trop forte pression contre vos seins peut ralentir ou arrêter le débit de lait et entraîner des canaux obstrués. Des gestes comme dormir d'un côté ou sur le ventre, porter un sac lourd ou une lingette de bébé d'un côté, ou porter un soutien-gorge mal ajusté ou trop serré peuvent tous être associés à des canaux obstrués.
8. Recherchez d'éventuels signes avant-coureurs. Vérifiez régulièrement vos seins pour détecter les signes précoces de mastite, tels que des mamelons douloureux ou abîmés, des seins très lourds et gonflés ou des bosses qui pourraient indiquer un canal obstrué. Si vous avez l'un de ces symptômes, essayez d'obtenir le plus de repos possible, continuez à allaiter régulièrement avec le sein affecté, et massez doucement les bosses. Des compresses chaudes appliquées sur la zone sensible peuvent également aider. Parlez à votre professionnel en soins de santé si vous vous sentez malade ou si les symptômes ne sont pas passés le lendemain.