

# Je choisis d'allaiter mon bébé

## Le site du Docteur Jean Bardol

Adresse du site : [www.docvadis.fr/jean-bardol](http://www.docvadis.fr/jean-bardol)



Validé par

le Comité Scientifique Médecine générale

## **Le lait maternel est l'alimentation idéale du nourrisson. Conseils pour un allaitement réussi.**

### **Quels sont les avantages de l'allaitement maternel ?**

Votre lait est spécifiquement adapté à votre bébé. Il contient des protéines, des glucides, des acides gras, des minéraux et des vitamines adaptés au système digestif du bébé. Sa composition varie au cours de la tétée, mais aussi au cours de la journée et au fil des mois pour s'adapter aux besoins de votre bébé. Les premiers jours, votre lait est légèrement jaune. C'est le colostrum qui est particulièrement riche en anticorps, permettant ainsi de renforcer les défenses immunitaires de votre bébé.

Après quelques jours vient le lait de transition.

Au bout de trois semaines, votre lait devient plus blanc et s'enrichit afin de rassasier votre enfant et de favoriser sa croissance.

Les enfants allaités au sein seraient moins susceptibles de développer des allergies que les enfants nourris au lait artificiel.

L'allaitement est un bienfait pour vous aussi. Il contracte l'utérus qui retrouve plus rapidement sa place initiale.

### **Quand dois-je nourrir mon bébé ?**

Le rythme des tétées varie entre 7 et 15 tétées par 24 heures pendant les tout

premiers jours, mais il se modifie à mesure qu'il grandit.

Généralement, votre bébé se réveille pour manger toutes les trois heures, mais, les premiers jours, le rythme est assez anarchique. Donnez le sein à la demande. C'est votre bébé qui décidera de ses horaires, ce qui ne l'empêchera pas de se régler spontanément.

Il est inutile de le réveiller pour le faire manger.

## **Combien de temps dois-je le faire téter ?**

Les tétées ne doivent pas être minutées, notamment au tout début. Généralement, elles durent environ une vingtaine de minutes.

Le lait de début de tétée est plus fluide, il s'épaissit à mesure que la tétée progresse. Il est quatre fois plus riche en graisse en fin de tétée.

Lorsque votre bébé s'endort ou cesse de téter, vous pouvez arrêter. Changez de sein autant que possible à chaque tétée.

## **Comment m'installer pour allaiter ?**

Installez-vous confortablement avec un coussin dans le dos pour soutenir vos lombaires et un autre coussin sous le bras pour maintenir bébé à la hauteur de votre sein sans vous fatiguer.

Maintenez-le en position semi-assise afin d'éviter les régurgitations.

## **Vais-je avoir assez de lait ?**

C'est la succion qui favorise la lactation : plus bébé tète, plus vous avez de lait. Il n'est pas nécessaire de compléter l'allaitement par un biberon.

Si votre enfant pleure, remettez-le au sein ; en quelques tétées, votre lait sera plus abondant.

## **Que dois-je manger pendant la période d'allaitement ?**

Vous pouvez consommer de tout, de préférence en mangeant équilibré, mais rien

ne vous empêche de consommer un aliment plutôt qu'un autre. Attention cependant à votre consommation de caféine : évitez de boire plus de trois tasses de thé ou de café ou plus de trois verres de soda caféiné par jour. Consommée en trop grande quantité, cette substance peut entraîner un risque d'hyperexcitabilité transitoire chez votre bébé.

Si un verre d'alcool occasionnel espacé des tétées ne semble pas présenter de risque, il est toutefois recommandé de ne pas consommer de boisson alcoolisée durant l'allaitement.

## **Je suis malade, dois-je allaiter mon bébé ?**

Les infections ainsi que les maladies chroniques n'empêchent pas d'allaiter. Cependant, si vous devez prendre un médicament, demandez conseil à votre médecin ou votre pharmacien. Beaucoup de médicaments sont compatibles avec l'allaitement mais il est fortement déconseillé de pratiquer l'automédication durant cette période. Si vous suivez un traitement régulier, votre médecin vous indiquera s'il est compatible avec l'allaitement. Si ce n'est pas le cas, il vous proposera un médicament alternatif.

## **Quelles précautions dois-je prendre pour mes seins ?**

- Portez un soutien-gorge adapté.
- Donnez le sein régulièrement pour éviter les modifications de volume trop importantes.
- Séchez bien les mamelons après chaque tétée afin d'éviter la survenue de crevasses. Placez des compresses ou des coussinets d'allaitement dans votre soutien-gorge entre chaque tétée, afin de conserver vos seins au sec.
- En cas de crevasses, mettez une crème adaptée et utilisez des bouts de sein en silicone pendant quelques tétées.
- Si vos seins sont engorgés et douloureux, utilisez un tire-lait et massez-les sous une douche tiède.

## **Je dois sortir, comment faire ?**

Vous pouvez allaiter votre bébé quel que soit l'endroit où vous vous trouvez : dans un square, à la terrasse d'un café, dans les transports... Si vous êtes gênée de vous découvrir en public, vous pouvez utiliser un châle pour dissimuler votre poitrine durant la tétée. Si vous ne pouvez pas emporter votre bébé avec vous, vous pouvez recueillir votre lait à l'avance à l'aide d'un tire-lait ou manuellement. Nettoyez soigneusement les récipients dans lesquels vous stockez votre lait et notez la date et l'heure du recueil. Vous pouvez conserver votre lait 4 heures maximum à température ambiante (20-25°C), 48 heures maximum au réfrigérateur (température inférieure ou égale à 4°C) et 4 mois au congélateur. Attention, vous devez congeler votre lait dès que vous l'avez recueilli. Ne congelez pas du lait qui a déjà été stocké au réfrigérateur. Le lait décongelé devra être consommé dans les 24 heures et ne doit jamais être recongelé.

Si vous reprenez le travail, sachez que le code du travail prévoit une heure par jour pour tirer votre lait ou allaiter votre bébé jusqu'au premier anniversaire de votre enfant.

## **A quel âge dois-je sevrer mon enfant ?**

Tout dépend de votre désir et de la reprise de votre travail. L'allaitement exclusif est recommandé jusqu'à 6 mois. Durant cette période, votre bébé n'a besoin d'aucun autre aliment, il n'a pas non plus besoin de boire de l'eau s'il tète à la demande.

Le sevrage sera différent selon l'âge de votre enfant. Commencez par diminuer progressivement les tétées pour ne conserver que les tétées du matin ou du soir et arriver à zéro tétée. Certains bébés ont plus de mal que d'autres à traverser cette période. Si c'est le cas du vôtre, ne vous inquiétez pas et ne le forcez pas, il a simplement besoin de temps pour assimiler le changement. N'hésitez pas à demander des conseils sur le sevrage à votre pédiatre ou auprès des associations de soutien à l'allaitement.

## **Je ne veux plus allaiter, je me sens coupable**

Vous ne devez pas culpabiliser, votre choix est légitime.

C'est une démarche intime et personnelle dont la décision n'appartient qu'à vous et à votre conjoint.

La relation mère-enfant ne passe pas exclusivement par l'allaitement au sein. Vous serez une aussi bonne mère en lui donnant le biberon, et son papa pourra participer.

Le soutien de l'entourage et des équipes médicales et paramédicales est un facteur de réussite important. N'hésitez pas à demander des conseils au médecin et aux sages-femmes qui vous ont suivie pendant votre grossesse et votre accouchement. Pour plus d'informations, vous pouvez consulter "Le guide de l'allaitement maternel de Santé publique France" en cliquant sur ce lien :

[http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910\\_allaitement/Guide\\_allaitement.pdf](http://inpes.santepubliquefrance.fr/30000/pdf/0910_allaitement/Guide_allaitement.pdf)