

L'allaitement au sein



Sistema Socio Sanitario



Regione
Lombardia

ATS Brescia



Introduction

L'allaitement au sein est l'un des moments les plus naturels et interculturels que chaque personne vit dans son propre parcours alimentaire.

Bien qu'il s'agisse d'un geste simple, l'allaitement est soumis à l'influence de nombreuses variables et à l'interaction de nombreux facteurs.

Voici quelques conseils pratiques pour assurer un bon allaitement.

Comment allaiter

Quelle est la meilleure position à adopter pour allaiter et comment mettre son bébé au sein

Il n'y a pas de position idéale ; la mère peut allaiter en position assise ou allongée et chaque femme trouvera sa position la plus confortable. Quelle que soit la position choisie, le bébé doit être allongé le long de la hanche, avec son ventre collé au corps de sa mère.

Il est très important que la mère choisisse une position confortable de manière à pouvoir être détendue. Au début, vous pouvez utiliser des coussins pour soutenir le dos ou les bras ou pour positionner le bébé.

Le mamelon doit être situé à la hauteur du nez du bébé de manière à ce qu'il puisse prendre le mamelon de bas en haut lorsqu'il ouvre la bouche en grand. Le bébé doit être mis au sein et non au mamelon.

Il est utile de stimuler la bouche du bébé avec





le mamelon, puis de le rapprocher du sein lorsqu'il ouvre la bouche (comme pour faire un bâillement) et de lui permettre de prendre une bonne partie de l'aréole dans la bouche.

Les indications à suivre sont donc:

- ventre du bébé contre le corps de la mère
- nez dans le sens du mamelon
- le bébé dirigé vers le sein.

La mise au sein

Le bébé tète correctement si:

- la bouche est ouverte et qu'une grande partie de l'aréole du sein est dans la bouche;
- le menton et le nez sont en contact avec le sein;
- la lèvre inférieure est déroulée vers l'extérieur
- l'aréole est visible sur le dessus;
- les joues sont rondes et non creuses;
- les sons de la déglutition sont perçus avec un rythme lent et profond;
- le claquement de la langue ne produit aucun bruit;
- aucune douleur n'est ressentie pendant la tétée.

Au début de l'allaitement, il est préférable de ne pas utiliser de sucettes, tétines et biberons, car ils risquent de semer la confusion chez l'enfant et d'entraîner des difficultés lors de la mise au sein.

Comment comprendre si le bébé est repu

La quantité de lait produite dépend de la quantité et de la façon dont le bébé tète.

Si l'allaitement se déroule correctement, le bébé devrait mouiller 5 ou 6 couches par jour avec une urine claire et diluée. En ce qui concerne les selles, il est normal de passer du méconium (substance brun-verdâtre contenue dans l'intestin de l'enfant à la naissance) aux selles le quatrième jour de vie et à l'émission

de selles très liquides et jaunâtres (3-8 selles par jour tout au long du premier mois, puis en moyenne au moins une selle tous les 3-4 jours).

Les nouveau-nés peuvent perdre entre 7 à 10 % de leur poids de naissance les premiers jours, mais ils doivent récupérer le poids perdu en l'espace de 2-3 semaines. Les enfants nourris exclusivement au sein immédiatement après la naissance avec des tétées fréquentes et efficaces peuvent perdre très peu de poids.

Alimentation et habitudes de la mère pendant l'allaitement

Le régime alimentaire de la femme qui allaite doit être varié, il n'y a pas de nourriture à préférer ni à éliminer pendant l'allaitement. Surtout, il n'y a pas d'aliments ou de boissons qui favorisent ou réduisent la production de lait:

- certains aliments peuvent donner un goût différent au lait mais il n'est pas nécessaire de les retirer de l'alimentation;
- il est conseillé d'arrêter de fumer des cigarettes et de boire des spiritueux;
- le café, le thé et le chocolat doivent être limités;

- il est strictement déconseillé de prendre de la drogue;
- la mère qui allaite peut poursuivre une activité sportive;
- la perte de cheveux pendant l'allaitement due à des changements hormonaux est normale;
- en cas de fièvre, grippe, rhume ou diarrhée, vous pouvez continuer à allaiter.

Nettoyage du sein

Il suffit de suivre une hygiène quotidienne normale. Il suffit de nettoyer le mamelon uniquement avec de l'eau. Les crèmes ou pommades doivent être évitées.

Médicaments et allaitement

De nombreux médicaments peuvent être pris pendant l'allaitement (antibiotiques, antipyrétiques, antidouleurs), même s'ils passent tous dans le lait en quantités variables. Il est préférable de prendre un médicament immédiatement après la tétée, pour éviter que la plus grande quantité de médicament passe dans le lait. Avant de prendre des médicaments ou des produits de médecine alternative, il est conseillé de consulter votre médecin.

