



L'allaitement

Manque d'information

Depuis quelques années, on observe en France une augmentation du pourcentage de femme qui allaitent leur bébé (environ 55 %).

Mais nous restons bien en dessous de certains pays, comme par exemple la Norvège, ou 98 % des femmes allaitent leur bébé.

Malheureusement en France, les femmes qui veulent allaiter se retrouvent parfois confrontées à des échecs. Le personnel hospitalier, de moins en moins nombreux dans les hôpitaux, n'accorderait pas assez de temps à l'enseignement de l'allaitement au sein.

Certaines femmes ont peur et manquent de conviction. L'anxiété peut aboutir à une insuffisance de lait.

Mais rassurez-vous, rien n'est irréversible. Informez-vous au maximum sur l'allaitement, et puis sachez aussi que ce n'est pas parce que votre mère ne vous a pas allaitée que vous n'aurez pas de lait pour votre bébé, il n'existe aucun lien.

Aussi bon pour lui que pour vous !

L'allaitement est aussi bon pour le bébé que pour la maman. Votre lait fourni à votre bébé tout ce dont il a besoin pour bien grandir, des anticorps, et le protège aussi contre l'obésité, les allergies...

Sachez aussi que allaiter favorise la perte de poids après un accouchement. L'utérus se remet beaucoup plus rapidement en place, grâce aux contractions utérines déclenchées par l'allaitement.

Des études montrent aussi que l'allaitement réduit les risques de cancer du sein à la ménopause, mais aussi les risques de cancer des ovaires.

Les enfants allaités sont plus résistants aux infections environnantes. De plus, votre lait s'adapte aux besoins de l'enfant en fonction de son âge, et se régule en fonction de son appétit. Plus votre bébé tète, plus il y aura de lait, et vice versa.

C'est aussi un moment d'échange privilégié entre la mère et son enfant.

Halte aux idées reçues

L'allaitement n'abîme pas les seins !

C'est leur variation de volume pendant la grossesse qui est la cause de vergetures. Evitez donc de prendre trop de poids pendant votre grossesse et portez un bon soutien-gorge.

Optez aussi pour un sevrage progressif, et évitez les engorgements (seins gonflés et douloureux) en mettant votre bébé au sein le plus souvent possible au début, puis régulièrement par la suite.





L'allaitement

Allaitement ou biberon ?

Vous n'avez toujours pas pris votre décision ? C'est un choix qui n'appartient qu'à vous, ne laissez pas votre entourage vous influencer.

Sachez qu'il n'est pas recommandé d'allaiter à contrecœur : l'enfant pourrait ressentir votre réticence et refuser votre lait. Le repas est un moment privilégié d'échanges qu'il ne faut pas négliger : il vaut mieux donner le biberon avec plaisir que le sein à contrecœur.

Qu'est-ce que je dois manger ?

- **Buvez beaucoup**, car le lait maternel est constitué essentiellement d'eau, et qu'une femme qui allaite en produit environ 800 ml par jour. Buvez au minimum 1,5 à 2 litres par jour. Ne buvez pas de bière, contrairement aux idées reçues, elle ne favorise pas la lactation ! L'alcool est à éviter, et modérez votre consommation de thé ou de café.
- **Privilégiez les graisses végétales et ne négligez pas les protéines.**
- **Prenez au minimum un produit laitier à chaque repas.**
- **Mangez varié, équilibré, et à votre faim.** Respectez des horaires de repas réguliers, avec une collation si le besoin s'en ressent.



Conseils pour réussir pleinement votre allaitement :

- **L'idéal aujourd'hui est d'allaiter bébé à la demande**, c'est-à-dire de le mettre au sein dès qu'il le demande. Vous apprendrez petit à petit à reconnaître ses pleurs quand il a faim. Il se calera petit à petit à des heures fixes, mais il n'y a pas de règles car chaque bébé est différent. A vous de vous adapter !
 - **Il n'y a pas non plus de temps imparti :** bébé cesse en général de téter de lui-même, ou s'endort. Un bébé prend en général 90 % de ses besoins dans les 5 premières minutes. Si vous voyez qu'il ne déglutit plus au bout de 15 à 20 minutes, c'est certainement qu'il s'amuse avec votre mamelon ! La pesée après chaque tétée est vivement déconseillée, elle est source d'angoisse pour la maman : faites confiance à son appétit.
 - **Adoptez un rythme de vie régulier :** 8 à 10 h de sommeil par jour avec une ou plusieurs siestes si le besoin s'en fait ressentir.
- Adoptez pour allaiter une position aussi confortable pour vous que pour votre bébé.** L'allaitement en position allongé est tout à fait possible. L'enfant doit bien prendre tout le mamelon dans sa bouche et vérifier qu'il dégluti bien (une déglutition tout les 3 à 4 suctions en moyenne).
- **Pour éviter les engorgements** (seins gonflés et douloureux), mettez votre bébé le plus possible au sein. Un seul sein suffira par la suite.
 - **Pour avoir plus de lait :** dormez beaucoup, reposez-vous, évitez le stress et le surmenage. Buvez abondamment, et augmentez la fréquence des tétées.