

# Les secrets D'UN ALLAITEMENT RÉUSSI

**Il est important de s'épanouir pendant son allaitement. Avoir des informations claires et explicites avec des conseils techniques est essentiel en plus de l'écoute que chaque mère doit avoir. Carole Hervé a répondu à nos questions.**



**CAROLE HERVÉ, MAMAN DE 3 ENFANTS, CONSULTANTE EN LACTATION CERTIFIÉE IBCLC ET CRÉATRICE DE [WWW.QUESTIONDALLAITEMENT.COM](http://WWW.QUESTIONDALLAITEMENT.COM)**

## **Les premiers jours, ça se passe comment ?**

**Le peau-à-peau avec votre bébé lors de ses premiers moments de vie est primordial** pour maintenir sa température corporelle et pour faciliter la première tétée (tétée précoce), qui stimulera la montée de lait. Les premiers jours, il est important d'être le plus proche possible de son bébé en lui donnant un accès libre au sein. Rassuré par cette proximité, la suite de l'allaitement n'en sera que facilitée.

## **J'ai mal lorsque bébé tète, est-ce normal ?**

Les 3 ou 4 premiers jours il est un peu normal d'avoir une sensibilité au niveau des seins. Mais **si une douleur persiste au-delà d'une semaine, il est important d'en parler.** Très souvent, cela est dû à une mauvaise position du corps du nourrisson ou à un éventuel problème de succion. La douleur peut rapidement s'estomper si des dispositions adaptées sont prises rapidement. Si vous avez des crevasses, veillez à les soigner avec des pansements au lait maternel, une noisette de lanoline ou même de l'huile de coco. Parfois, la douleur persiste, il sera bon de demander l'avis d'un

expert ou même évaluer la structure orale de votre bébé (mobilité de sa langue, forme de son palais, tensions dans la mâchoire...).



## **Mon bébé n'a pas pris beaucoup de poids. On m'a dit que mon lait n'était pas « bon », est-ce vrai ?**

Il peut y avoir de multiples raisons qui expliquent la faible ou non-prise de poids d'un nourrisson, mais certainement pas la composition de votre lait. **Rien n'égale le lait de maman.** Il est important de savoir si le bébé est mis à la demande au sein et si vous en produisez suffisamment mais en aucun cas votre lait ne peut être mauvais ou toxique pour votre bébé. Si un complément est envisagé, l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) rappelle que celui qui devrait être offert en premier est le lait de la maman fraîchement tiré, puis le lait maternel préalablement réfrigéré, puis le lait d'un lactarium et enfin les préparations lactées pour nourrissons.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Lors de la première tétée, votre bébé ira préférentiellement vers le sein gauche. Il entendra mieux les battements de votre cœur, une douce musique qui le berce depuis de nombreux mois !

#### Le planning de l'allaitement c'est quoi ? Souvent, longtemps, beaucoup ? Comment savoir ?

Il est impératif d'écouter son bébé et lui faire confiance. Votre bébé sait par nature écouter son corps et réclamer lorsqu'il a faim ou s'arrêter s'il n'a plus faim. Certains signes sont indicatifs de son envie de téter. Par exemple, s'il se lèche un peu la lèvre, claque sa langue, ferme et ouvre la bouche comme pour téter, s'il respire vite aussi, se met en position d'allaitement et bouge sa tête énergiquement contre la poitrine de la personne qui le porte. Il est donc important d'allaiter bébé à la demande et il n'y a aucune raison d'imposer un rythme de tétées particulier à son bébé, comme par exemple toutes les 3 heures comme on l'entend souvent.

Pour votre bébé ça sera un forfait illimité. Une maxime toute simple peut aussi vous rassurer : si bébé tète, il élimine. Enfin, un bébé ne tète pas uniquement pour se nourrir ; parfois il a mal quelque part et sait instinctivement que la tétée est antidouleur. Il peut avoir envie de téter pour se sentir en sécurité. A l'inverse, sachez aussi que l'on ne peut pas forcer un nourrisson à téter.

#### Y a-t-il des astuces ou un régime particulier à avoir pour donner plus de lait ?

Il faut déjà que l'allaitement se passe dans de bonnes conditions pour que la production de lait soit optimale. Ensuite vous pouvez recourir à la compression mammaire pour optimiser les



### **LE SAVIEZ-VOUS ?**

Il a été démontré que lorsque le conjoint a une perception favorable de l'allaitement maternel, ce dernier sera alors favorisé dès la maternité et sa poursuite à un mois.

tétées et éviter l'endormissement de bébé. Il n'y a pas vraiment d'aliments à privilégier même si certaines tisanes au fénugrec ou au chardon béni par exemple sont connues pour favoriser la lactation. **L'alimentation doit surtout être équilibrée et variée.** Le plus important est de boire à sa soif de l'eau et de limiter la caféine et éviter l'alcool. Une mère végétalienne veillera à se supplémenter impérativement en vitamine B12.

#### **Je tire mon lait, comment le conserver ?**

Dans un pot en verre type pot de confiture, dans un biberon ou dans des sachets spéciaux, selon les écoles entre 2 et 7 jours au réfrigérateur, 15 jours au freezer et 6 mois au congélateur. **Si le lait est décongelé, il ne se conserve que**

**“ ENFIN, UN BÉBÉ NE TÈTE PAS UNIQUEMENT POUR SE NOURRIR ; PARFOIS IL A MAL QUELQUE PART ET SAIT INSTINCTIVEMENT QUE LA TÉTÉE EST ANTIDOULEUR. ”**

**24 heures.** Le décongeler sous un filet d'eau chaude ou alors la veille pour le lendemain au réfrigérateur. N'oubliez pas de l'agiter avant de le donner et n'utilisez jamais le four à micro-ondes qui détruit certains éléments du lait et peut engendrer des brûlures au bébé s'il est mal homogénéisé. Pour finir, évitez, si possible de mélanger des laits collectés à des moments différents.