Comment faire pour allaiter mon bébé?

Il est important que votre bébé apprenne immédiatement à téter correctement. N'hésitez pas à demander de l'aide si vous le jugez nécessaire ! Vous éviterez ainsi les seins douloureux et/ou les mamelons crevassés. Une certaine sensibilité des mamelons la première semaine est tout à fait normale. Ils doivent en effet s'accoutumer au mouvement de succion exercé par la bouche du bébé. L'allaitement au sein se déroule idéalement quand la mère et l'enfant sont tous les deux détendus. Et cela favorise aussi l'écoulement du lait consécutif au réflexe d'éjection.

La position de la mère

Recherchez une position confortable et détendue qui vous permette d'allaiter votre bébé en étant à l'aise. Certaines mères préfèrent s'allonger latéralement, d'autres rester droites. Nous privilégions la position redressée ; ainsi, vous êtes mieux mise pour suivre votre bébé dans ses mouvements de recherche et de succion.

Points auxquels prêter attention lorsqu'on allaite en position assise

- Gardez le dos droit. Il est donc préférable de choisir une chaise/un fauteuil confortable. Au lit, vous aurez tendance à glisser vers le bas, ce qui a une incidence sur une positionnement des seins.
- Détendez les épaules ! N'avancez pas vers l'avant l'épaule du côté où vous allaitez et ne la levez pas; autrement dit, n'avancez pas le sein vers la bouche du bébé mais faites le mouvement inverse : rapprochez le bébé du sein (voir plus loin).
- Vous jugerez peut-être plus confortable de plier légèrement les genoux en disposant un repose-pieds ou en croisant les jambes.

La position du bébé

En position assise, appuyez le ventre du bébé contre le vôtre. Veillez à ce que sa tête et son tronc (oreille, épaule, hanche) soient bien alignés. Soutenez-le bien avec le bras.

azdelta
Uw ziekenhuis.

0520 5358-FR 19-07-2019

Sa tête doit reposer sur votre avant-bras et disposer d'une liberté de mouvement suffisante pour pouvoir pencher légèrement vers l'arrière.

Les bras du bébé « enveloppent » le sein chois pour la tétée et ses jambes viennent se placer sous le second. Veillez à ce que son nez se trouve à peu près au niveau du mamelon afin qu'il doive légèrement lever la tête pour le saisir de la bouche. Cette position est également appelée « position de la Madone ».

CONSEIL : Un coussin (d'allaitement) peut s'avérer utile.

Préparez votre sein pour que le bébé puisse le happer.

Formez une cuvette de votre main libre en plaçant vos doigts sous le sein, votre pouce reposant librement par-dessus. Vos doigts et votre pouce forment ainsi un « C ». Veillez à ce que vos doigts restent suffisamment éloignés de l'aréole. Cette position vous permettra d'aider votre bébé à bien saisir le mamelon. Ensuite, caressez doucement la lèvre supérieure du bébé avec le mamelon pour qu'il ouvre grand la bouche, comme s'il bâillait. Lors de ce mouvement, sa langue est rabattue vers le bas et légèrement tirée.

Vous pouvez à présent rapprocher rapidement et fermement votre bébé de votre sein, sans toutefois le forcer. Pour ce faire, exercez une poussée entre ses omoplates. Le bébé doit maintenant avoir en bouche le mamelon et la plus grande partie de l'aréole.

C'est important pour lui car il enserre ainsi le sein du mieux qu'il peut, il reçoit davantage de lait et il en stimule aussi la production. Un bébé qui se contente de sucer le mamelon n'aspire que le lait présent dans les canaux de lactation, ce qui est insuffisant pour le rassasier.

Mais c'est aussi important pour vous : un mamelon correctement positionné dans la bouche du bébé repose sur son palais mou et ne risque pas d'être blessé. Si le mamelon n'est pas enfoncé suffisamment loin dans la bouche du bébé, il peut être abîmé par la voûte palatale dure, ce qui risque de provoquer des crevasses.

Allaiter et observer

Donner le sein requiert toute votre attention. Restez concentrée sur votre bébé, sur sa manière de téter et d'avaler.

Les premiers jours, le lait maternel est produit goutte à goutte et le bébé peut rapidement s'en désintéresser. Il est donc normal que vous deviez le stimuler quelque peu en lui massant le menton, la plante des pieds, le dos ou la tête (le sommet du crâne). L'important est de faire preuve de patience. N'hésitez pas à demander notre aide si vous le jugez utile !

Comment puis-je savoir si mon bébé est correctement positionné ?

- Sa bouche est grande ouverte, les lèvres retroussées vers l'extérieur. Vous pouvez contrôler sa lèvre inférieure en écartant un peu votre sein. Il peut aussi arriver que vous aperceviez la pointe de la langue de votre bébé reposer juste sous le mamelon.
- Son nez est relativement dégagé, son menton repose sur le sein.
- Le bébé a les joues creuses. Les premières minutes, le bébé tète par mouvements superficiels rapides, puis il ralentit et prend un rythme régulier pour aspirer et avaler. Vous pouvez parfois le constater au niveau de sa tempe. Les premiers jours, la déglutition se marque par un souffle ou un petit déclic sonore. Une fois que la lactation est bien en train, on entend distinctement le bruit du mouvement de déglutition.

Combien de temps dois-je allaiter mon bébé ?

- Chaque bébé suit son propre rythme et a ses propres besoins. Vous ne devez pas chronométrer, mais sachez que l'allaitement dure facilement 10 à 15 minutes pour chaque sein. Gardez à l'esprit que la durée de l'allaitement est importante pour pouvoir lui administrer à la fois le colostrum (riche en lactose) et le lait terminal (riche en graisses et donc plus rassasiant).
- À cet égard, la qualité de la succion est au moins aussi importante. Observez et écoutez donc attentivement sa manière de téter. Normalement, votre bébé vous indiquera lui-même quand il est rassasié et délaissera spontanément le sein. S'il ne le fait pas et s'il continue à suçoter - ce qui s'avère généralement douloureux - retirez-le d'autorité. Faites précautionneusement entrer un peu d'air dans sa bouche en tirant doucement le coin de la bouche vers le bas avec l'auriculaire. Si vous lui retirez brusquement le téton de la bouche, vous risquez de le blesser ou de l'irriter.

- Il est également important de mettre le bébé aux deux seins à chaque période d'allaitement afin de profiter au mieux de la production de lait. Au premier sein, le bébé étanche sa faim et prend le temps nécessaire pour boire. Au second, cela dure généralement moins longtemps; c'est pourquoi il est important d'alterner les deux seins pour débuter chaque cycle d'allaitement.

www.azdelta.be

Source : service de maternité de l'AZ Delta, 1er avril 2019