Saviez-vous que...

- les bébés allaités au sein doivent eux aussi **faire un rot** ? Parfois, cela prend un peu plus de temps. Si votre bébé boit correctement et calmement au sein, il aspire en effet moins d'air qu'avec un biberon.

- l'usage incorrect d'un protège-mamelon empêche de prendre le téton correctement en bouche ? Avec un protège-mamelon, seul le téton est mis en bouche - l'aréole ne l'est pas. Votre bébé n'apprend donc pas à téter à pleine bouche, mais uniquement du bout des lèvres. En outre, le protège-mamelon peut aussi réduire la production de lait. C'est pourquoi il est conseillé de ne l'utiliser qu'en cas de besoin, de façon temporaire et toujours sous surveillance.

- **si vous tirez préalablement du lait,** par exemple lorsque vous envisagez d'aller à une soirée, vous devez également répéter l'opération durant cette même soirée ? Sinon, vos seins seront de nouveau engorgés après 3 à 4 heures. Vous pouvez utiliser un tire-lait, moyennant les préparatifs nécessaires. N'hésitez pas à demander des précisions sur la manière de faire.

- si vous vous ne parvenez vraiment pas à arrêter de **fumer**, mieux vaut le faire peu de temps après avoir allaité ? Ainsi, le pic de nicotine sera passé lors de la tétée suivante. La présence de nicotine dans votre lait risque de rendre votre bébé irritable et d'avoir des répercussions négatives sur sa digestion. Elle peut également freiner votre production de lait.

- vous n'avez pas besoin de donner un complément d'eau à votre bébé même s'il fait **très chaud** en été ? Le lait maternel contient suffisamment de liquide pour étancher la soif du nourrisson. Il se peut toutefois que votre bébé en demande davantage.

- a sauge, la menthe poivrée et le persil sont de puissants **principes actifs qui ralentissent la production de lait** ? Tenez-en compte si vous prenez par exemple des pastilles pour la gorge en cas de refroidissement.

azdelta
Uw ziekenhuis.

0520 5360-FR 19-07-2019

- la « faim » que manifeste votre bébé peut aussi traduire **un besoin effréné de contact physique** ? Quoi qu'en dise votre entourage, vous ne câlinerez jamais trop votre bébé lorsque vous le prenez contre vous. Les nouveau-nés ont besoin de proximité et vous pouvez vous aussi en profiter en tant que maman.

- vous pouvez allaiter discrètement votre bébé **dans les transports en commun** en masquant votre poitrine d'un châle ou d'un lange ? Vous pourrez ainsi vous ménager un peu d'intimité pour ce moment privilégié qu'est l'allaitement.

- l'estomac d'un bébé est orienté différemment de celui d'un adulte et le diaphragme qui en ferme l'entrée n'est pas totalement étanche ? En outre, le lait maternel est très liquide et peut donc très facilement refluer. Vous vous conseillons donc de tenir votre bébé en oblique pour éviter les reflux désagréables (la tête peut être 15 cm plus haut que le corps).

- pour ne pas aggraver **la congestion de vos seins** , il vous suffit d'allaiter plus souvent ? Au contraire, en multipliant les séances, vous évitez l'engorgement de lait maternel qui induit une chute de la lactation et un plus grand risque d'inflammation des seins.

Source : service de maternité, 11 mars 2019