Préparation à l'allaitement maternel

Le déroulement du travail et de l'accouchement peut influencer le début de l'allaitement et sa durée. Les mamans ont de toute façon besoin de chaleur, de sécurité et de bien-être.

Envisagez un accouchement naturel.
En plus de votre conjoint et si vous le souhaitez, faites-vous accompagner par une personne de confiance.
Vous pouvez boire. Ne mangez que si votre médecin vous y autorise.
Adoptez la position qui vous aide à vous détendre.
N'hésitez pas à utiliser le bain relaxant, le ballon de mobilisation, prenez une douche, ...
Écoutez de la musique relaxante.
...

Skin-to-skin (peau à peau)

Après les efforts que vous et votre bébé avez fournis, une petite pause à deux peut faire le plus grand bien. En outre, le peau à peau est particulièrement bénéfique pour stimuler l'allaitement. Quels sont ses avantages ?

Il apaise la maman et le bébé. Le bébé se sent protégé : il est moins stressé et pleure moins.
Il garde le bébé bien au chaud.
Il régule la respiration et le rythme cardiaque du bébé.
Il stimule la relation mère-enfant.
Il vous aide à identifier les signaux de faim chez votre bébé.
Il stimule la première tétée.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 13/08/2020 0520 5317-FR

Quelle est la durée idéale de l'allaitement ?

L'allaitement maternel est idéal jusqu'à l'âge de 6 mois et couvre à lui seul les besoins liés à la croissance et au développement de votre bébé. Votre enfant nécessitera ensuite une alimentation solide, qui lui apportera d'autres éléments nutritifs indispensables à son développement. Le lait maternel reste toutefois un aliment de base important. Plus la durée de l'allaitement sera longue, plus vous profiterez de ses bénéfices.
Une chose est sûre : quelle que soit sa durée, l'allaitement maternel présente toujours des avantages. L'important est que vous et votre bébé vous sentiez bien !

Source : service maternité, 8 Avril 2019