Quand dois-je allaiter mon bébé ?

Tout de suite après la naissance

Quand l'accouchement se déroule normalement et que le bébé est à terme, mettez le bébé au sein dès sa naissance. Pendant la toute première heure qui suit la naissance, le bébé est alerte et bien éveillé, et son réflexe de succion et de recherche du sein est optimal. Ne vous inquiétez pas si votre bébé ne tète pas immédiatement et s'il se contente de lécher, de respirer et de découvrir le sein. Après quelque temps, votre bébé tétera spontanément.

Les premières gouttes de lait sont précieuses : outre des anticorps, elles apportent à votre bébé l'énergie dont il a besoin pour maintenir son taux de sucre (glycémie).
Il est donc très important de garder votre bébé tout près de vous dans l'heure qui suit l'accouchement, de préférence contre votre poitrine nue (peau à peau). Vous stimulez ainsi les sens de votre bébé et apprenez à vous connaître. Savourez ce moment !

Les premiers signaux de faim

Le lait maternel est très digeste. La méthode de « l'offre et de la demande » régulière prend donc tout son sens. Au début, votre bébé réclamera souvent à boire. Répondez idéalement à ses signaux de faim avant qu'il ne commence à pleurer : votre bébé émet des petits bruits de bouche, cherche le sein, porte la main à sa bouche, regarde tout autour de lui, ... C'est ce que l'on appelle « l'allaitement à la demande ».

Pendant les 3 ou 4 premiers jours, il est normal que votre bébé boive 8 à 12 fois par 24 heures. Plus votre bébé boit, plus votre corps secrète deux hormones essentielles (la prolactine, qui produit le lait, et l'ocytocine, qui le « libère »), et plus vous produisez de lait.

Durant ces premiers jours, les seins ne sécrètent que de très petites quantités (quelques cuillers à café) de colostrum. Votre bébé, qui a un petit estomac, réclame donc des tétées courtes et rapprochées.

azdelta
Uw ziekenhuis.

Cette brochure est revisée le 25/08/2020 0520 5357-FR

Après le 4e jour, après la montée de lait, vous remarquerez que votre bébé boit plus longtemps mais moins souvent (7 à 8 fois par 24 heures). Le volume de son estomac et votre volume de lait augmentent (de 500 à 1000 ml/jour). Le bruit que fait votre bébé en déglutissant est plus régulier et vous l'entendez plus clairement.

A quoi devez-vous être attentive pendant l'allaitement ?

- regardez votre bébé, pas votre montre.
- changez le bébé de sein pendant la tétée en veillant à ce qu'il vide le premier sein. Vider le sein permet favorise la production de lait.
- laissez boire votre bébé aussi longtemps qu'il le souhaite et n'interrompez pas la tétée (vous apprendrez vite à faire la distinction entre téter et suçoter).

Mon bébé boit-il suffisamment ?

A la maternité, nous vérifions si votre bébé boit suffisamment en contrôlant quotidiennement son poids et en tenant le compte du nombre de langes sur le tableau de suivi des tétées.

Poids: tous les bébés perdent du poids les premiers jours, parfois jusqu'à 10 % de leur poids de naissance. Ils commencent à reprendre du poids à partir du troisième ou quatrième jour, au moment de la montée de lait.

Tableau de suivi des tétées: la sage-femme et les parents y notent les heures des tétées, le dernier sein utilisé et le nombre de langes avec de l'urine et/ou des selles. Vous remarquerez, les premiers jours, que votre bébé salit peu ses langes. Après la montée de lait, vous aurez rapidement un minimum de 6 urines et un minimum de 1 à 2 selles par jour. La plupart des enfants nourris au sein ont même des selles à chaque tétée. Les selles sont assez liquides et d'une couleur jaune moutarde, avec ou sans grumeaux.

A votre retour à la maison, il est utile de continuer à noter les heures des tétées et le nombre de langes.. Ces informations sont précieuses et vous rassurent quant au bon déroulement de l'allaitement.

A quoi devez-vous être attentive pendant les premières semaines ?

- nourrissez votre bébé en moyenne 8 à 12 fois par 24 heures
- votre bébé doit boire suffisamment longtemps, avec une succion et une déglutition bien rythmées
- votre bébé doit uriner (urine incolore ou jaune clair) au moins 6 fois par jour et avoir au moins 1 à 2 selles par jour.
- l'impression d'ensemble est positive : votre bébé est alerte, il semble satisfait et en bonne santé.
- la prise de poids est de 100 à 200 g en moyenne par semaine (contrôles par l'ONE, la sage-femme ou le médecin).

Comment puis-je savoir si mon bébé a faim ?

Les premiers jours, nourrissez votre bébé sans attendre qu'il se mette à pleurer bruyamment. Certains signes discrets vous indiqueront qu'il a faim : votre bébé regarde tout autour de lui, porte les mains à sa bouche, émet des petits bruits de bouche, et cetera. Laisser pleurer votre bébé trop longtemps risque de le rendre nerveux et de rendre la tétée plus difficile. En tant que maman, vous apprendrez vite à faire la différence entre l'attitude de votre bébé quand il a faim ou quand quelque chose ne tourne pas rond. Peut-être doit-il faire son rot ? Peut-être a-t-il des crampes qui le mettent mal à l'aise ? Vérifiez si son lange ne doit pas être changé. Peut-être a-t-il simplement besoin de votre présence et de votre chaleur ? Entendre les battements de votre cœur et votre respiration peut suffire à l'apaiser.

L'importance du rooming-in

Pour le bon déroulement de l'allaitement à la demande, il est important que votre bébé reste nuit et jour près de vous (rooming-in). C'est le meilleur moyen de vous familiariser avec ses signaux. Votre conjoint, qui peut vous prêter main-forte et vous soutenir, peut passer la nuit à la maternité. Vous pouvez aussi, bien sûr, compter sur notre aide.

- Votre bébé dort mieux et pleure moins.
- Avant la naissance, la maman et l'enfant ont développé un rythme de sommeil-éveil qui s'interrompt quand ils sont séparés.
- L'allaitement maternel se déroule d'autant mieux et dure plus longtemps, et le bébé prend donc du poids plus vite.

- Moins de risque de jaunisse.
- Allaitement à la demande du bébé.
- Renforce le lien mère-enfant.
- La maman est plus sereine.
- Moins de risques d'infection.

CONSEIL : Votre bébé a la priorité sur vos visiteurs !
Ne reportez pas la tétée sous prétexte que vous avez des visiteurs. Gérez le défilé des visiteurs, souvent nombreux les premiers jours, en indiquant par exemple des heures de visite sur votre faire-part.

L'allaitement suffit-il ? Mon bébé a-t-il besoin d'autre chose ?

Si vous donnez un complément à votre enfant (eau ou aliment artificiel), votre bébé boira moins au sein et votre production de lait diminuera.
Si vous allaitez correctement et régulièrement votre bébé, vous n'avez aucun souci à vous faire. Seul le pédiatre peut prescrire un complément à l'allaitement.
En ne donnant pas le biberon à votre bébé, vous lui évitez en plus la confusion entre sein et tétine. Si votre bébé boit à la tétine, les goulées sont moins toniques et les mouvements de la mâchoire inférieure et de la langue sont moins puissants que s'il boit au sein. C'est pour cette raison que nous déconseillons également les sucettes.
Si un complément s'avère toutefois nécessaire, nous privilégions les solutions alternatives (tasse, cuiller, seringue, ...) qui ne porteront pas préjudice à la technique de succion.

Tous les bébés reçoivent des vitamines :
Vitamine D : à partir du 5e jour, 1 x 2 gouttes/jour par voie orale jusqu'à 6 ans.
Konakion® : 1/2 ampoule le jour de la naissance par injection intramusculaire dans la fesse.

Source: service maternité, 8 Avril 2019