



la mère et l'enfant

# L'allaitement maternel



**D**e la naissance jusqu'à 4 mois, l'alimentation du nourrisson est exclusivement lactée. Allaitement au sein, mixte ou au biberon, chaque méthode présente des points forts et des points faibles.

Le lait maternel reste le meilleur choix pour l'alimentation du nourrisson, il couvre à lui seul les besoins nutritionnels de l'enfant jusqu'à 6 mois et peut ensuite représenter l'apport lacté de la diversification.

Les laits infantiles seront utilisés en l'absence d'allaitement maternel ou en complément de celui-ci.

## ALLAITEMENT MATERNEL

Le lait maternel est le meilleur des aliments pour un nouveau-né. Parfaitement adaptée, sa composition évolue au fil des semaines et même au cours de la tétée. En début de tétée, le lait est très désaltérant, et ce n'est qu'en cours de tétée qu'il s'enrichit en matières grasses et devient nourrissant. Il apporte ainsi tout ce qui est nécessaire aux besoins du bébé et à justes doses : eau, lipides (dont acides gras essentiels) protéines, glucides.

→ **Un lait de femme** est toujours suffisamment nourrissant pour son enfant, à condition que la succion de celui-ci soit assez longue et efficace. La spécificité du lait maternel provient aussi de sa teneur en anticorps qui tapissent la muqueuse intestinale du bébé et la rendent imperméable à de nombreux virus et bactéries. Il participerait également à la prévention des allergies chez les enfants ayant des antécédents d'allergies au

niveau familial. De plus, des bactéries de type bifidus colonisent l'intestin du bébé allaité au sein pour enrichir sa flore intestinale.

→ **Au début**, la mère doit donner le sein à la demande afin que la lactation se mette en route correctement.

Chaque situation est unique et c'est au couple mère-enfant de trouver son équilibre.

## RÈGLES DE CONDUITE

→ **Adopter la bonne position** : pour un écoulement optimal du lait, la maman doit être dans une position confortable pour faciliter la prise de nourriture pour son bébé. Il doit prendre la totalité du mamelon dans sa bouche et surtout une grande partie de l'aréole pour que la succion soit efficace et éviter le risque de crevasses. Il doit être suffisamment haut pour ne pas tirer sur le sein et sa tête doit être bien calée.

→ **Oublier les horaires stricts et ne pas compter les tétées** : la lactation est régulée selon le principe de l'offre et de la

demande : plus le bébé tète et plus la production de lait augmente, ainsi le bébé va déclencher la production d'une quantité de lait qui lui est adaptée. Il n'y a pas de normes. Le lait maternel se digère plus vite que le lait de vache et la plupart des nourrissons ont besoin de téter plus que les 6 ou 7 fois préconisées au début. Il n'y a pas non plus de durée idéale, certains bébés seront rassasiés en 5 minutes quand d'autres demanderont 20 à 30 minutes. Il faut toutefois veiller à ce que le bébé déglutisse bien et ne tète pas pour le

plaisir car ce mâchonnement peut être à l'origine des crevasses.

→ **Proposer** de préférence les deux seins à chaque tétée.

→ **Éviter tout complément** : un bébé nourri correctement, à la demande et qui tète efficacement n'a pas besoin de lait maternisé, ni même de biberon d'eau. En diminuant sa faim, le risque est aussi une diminution de la production de lait maternel. Ne s'inquiéter que si l'enfant urine rarement, s'il perd du poids ou n'en prend pas.

### RÈGLES D'HYGIÈNE

• Nettoyer le mamelon avant et après chaque tétée avec un coton hydrophile imbibé d'eau minérale ou thermale.

• Boire suffisamment, se reposer entre 2 tétées et éviter le stress.

• **Les accessoires utiles** : les coussinets permettent à la maman de ne pas mouiller ses vêtements en cas d'écoulement de lait en dehors des tétées. Les coquilles recueille-lait sont utiles pour récupérer le lait et le stocker en cas de congestion mammaire. Les protège-mamelons diminuent la douleur en cas de crevasses. Les tire-lait manuels pour une utilisation ponctuelle, ou électriques en location pour un usage quotidien permettent de corriger des troubles de la lactation (faible production, engorgement) ou de constituer des réserves de lait maternel.

Un lait de femme est toujours suffisamment nourrissant pour son enfant, à condition que la succion de celui-ci soit assez longue et efficace

