

# Allaitement: les secrets de la réussite

Certaines femmes souhaitent allaiter leur bébé, mais se demandent si elles « sauront » allaiter. Dans la majorité des cas, la réponse sera positive si elles adoptent quelques règles simples et abordent l'allaitement avec sérénité et plaisir.

Le lait maternel ne présente que des avantages :



- aliment complet, il s'adapte automatiquement à tous les besoins nutritionnels de l'enfant, quel que soit son âge. Il se digère sans problème;
- avec le lait, la mère transmet aussi ses anticorps au bébé : elle le préserve ainsi partiellement contre certaines infections;
- l'allaitement protège partiellement le bébé contre les allergies; c'est pourquoi il est particulièrement conseillé quand il y a un « terrain allergique » dans la famille (eczéma, asthme, ...);
- sur le plan pratique, le lait maternel est naturellement à la « bonne » température, toujours « prêt », stérile et ....gratuit!

Toutefois, ces arguments ne doivent pas devenir des moyens de pression. Certaines femmes ne souhaitent pas allaiter, d'autres hésitent à le faire. **Cette décision doit être prise librement.** N'oublions pas que 2 à 3 générations de bébés ont été nourris exclusivement au biberon et sont devenus des adultes bien portants !

En cas de doutes quant au choix d'allaiter ou non, il peut être utile, avant la naissance, d'en parler avec des mères qui ont apprécié de le faire.

**Feu orange** : en cas de risque élevé d'allergie, certains allergologues pensent aujourd'hui qu'il n'est pas nécessairement bon d'éviter au bébé tout contact avec des aliments nouveaux. Au contraire, entre 4 et 6 mois, ils conseillent dorénavant d'introduire progressivement certains aliments pour apprendre à l'organisme du bébé à les reconnaître et à les accepter.

## Les atouts d'un bon début

De nombreuses femmes se demandent si elles « sauront » allaiter. En fait, pendant la grossesse, **les seins se préparent « naturellement »**, afin d'être prêts dès l'accouchement (même si cet accouchement est prématuré!). Ensuite, plus le bébé tète, plus les seins produisent de lait...

Certaines attitudes facilitent l'allaitement et, surtout, son démarrage, parfois délicat.

L'idéal est de **débuter l'allaitement le plus vite possible après l'accouchement**. Si la naissance s'est bien déroulée, on conseille de poser directement le bébé sur le ventre de sa mère. En général, il va instinctivement, à son rythme, trouver un mamelon et se mettre à téter. S'il n'y parvient pas, au bout d'un moment, on peut le guider un peu... Lorsqu'il a réussi, il « retient la technique » !

La succion du sein et celle d'un biberon sont très différentes : certains nouveau-nés ne parviennent pas à maîtriser les deux. Pour cette raison, **si la mère veut allaiter, on déconseille de donner des biberons**, au moins dans les premiers temps.

Le bébé doit pouvoir **téter à son rythme et à sa demande**. Les besoins d'un nourrisson sont très variables : certains réclament toutes les heures, d'autres toutes les 2 ou 3 heures et il faut parfois réveiller les derniers !

Moins un bébé tète, moins la maman a de lait. Pour stimuler la production de lait, on peut placer l'enfant au sein plus souvent.

Tous les pleurs d'un nouveau-né ne signifient pas qu'il a faim, ni que sa mère n'a pas assez de lait. Pour en savoir plus sur les pleurs du bébé, lisez notre article « [sommeil du bébé](#) ».

Les premières tétées sont contemporaines des contractions de l'utérus qui peuvent être douloureuses, mais cela passe après 3-4 jours. Ces contractions sont utiles au bon repositionnement de l'utérus.

**Feu vert** : seins gros ou petits, mamelons développés ou pas, bien ou mal formés : dans tous les cas, un allaitement est possible.

**Feu orange** : après une chirurgie de réduction des seins, l'allaitement est parfois difficile, voire

impossible. Par contre, le placement de prothèses d'augmentation des seins est généralement sans effet sur l'allaitement.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire d'un article paru dans la revue [Equilibre](#).

## Allaitement : le vrai, le faux

### « *L'allaitement provoque crevasses et douleurs aux mamelons* »

Vrai ou faux ?

Effectivement, cela peut arriver. Pour éviter ces inconvénients, la première chose est de veiller à une **bonne position du bébé** lors de la tétée: il doit être bien en face du mamelon, ventre contre ventre, bouche bien ouverte, lèvre inférieure retroussée vers le bas, il doit saisir toute l'aréole. Ce qui n'empêche pas de varier les positions, qui doivent rester confortables tant pour le bébé que pour la maman!

L'excès d'hygiène peut avoir un effet contraire de ce qu'on attend: le savon fragilise et dessèche la peau. De plus, les glandes situées autour du mamelon secrètent une substance qui protège contre les crevasses, qu'il serait dommage de faire disparaître au savon. Une **toilette quotidienne à l'eau claire** est donc suffisante... d'autant plus que bébé préfère votre odeur naturelle par-dessus toutes les autres.

Par contre, il faut **toujours se laver les mains avant de donner le sein**.

Enfin, si on utilise des compresses, elles doivent être changées dès qu'elles sont humides.

En cas de forte douleur et/ou de fièvre, il faut consulter son médecin généraliste: il se peut qu'il s'agisse d'un début d'inflammation de la glande mammaire, appelée mastite.

**Feu vert:** pour la prévention des crevasses, un « truc » de sage-femme est de faire sortir une goutte de lait à la fin de la tétée, de l'étaler sur l'aréole et de la laisser sécher avant de remettre le soutien-gorge.

### « *L'allaitement est un moyen contraceptif* »

Vrai ou faux ?

L'allaitement retarde le retour des règles, mais cela n'est pas une garantie de contraception, loin de là! **On ne peut certainement pas considérer l'allaitement comme un moyen contraceptif sûr**. Il faut donc prévoir une contraception fiable et éviter certains contraceptifs hormonaux pendant la durée de l'allaitement. Parlez-en avec votre médecin.

**« Tout ce que mange la maman passe dans le lait, y compris les médicaments »**

Vrai ou faux ?

La plupart des médicaments passent en effet dans le sang. Pour autant, cela n'exclut pas la prise de tout médicament; nombre d'entre eux sont compatibles avec l'allaitement. Votre médecin généraliste pourra vous guider.

**« Quand on allaite, il faut manger pour deux! »**

Vrai ou faux ?

**Sur le plan quantitatif, certainement pas.** Manger pour deux ne peut que vous mener à prendre des kilos qui seront difficiles à perdre par après.

Par contre, sur le plan qualitatif, il faut chouchouter particulièrement son équilibre alimentaire, sans exclure aucun aliment, sauf en cas d'apparition d'allergie chez le bébé. Plus on diversifie son alimentation, plus le bébé apprendra à apprécier des goûts variés!

En revanche, **l'alcool, le tabac et les excitants passent dans le lait. Ils doivent être évités...** Lorsque la maman continue à fumer, il est préférable qu'elle le fasse après une tétée... et qu'elle demande une aide à son médecin pour essayer d'arrêter, même temporairement, de fumer.

**Feu vert** : l'orsqu'on allaite, il faut veiller à boire beaucoup, de manière à ne pas avoir soif car c'est un signe de manque d'hydratation.

Pour ceux que le sujet intéresse, nous proposons la lecture complémentaire de deux articles parus dans la revue Equilibre (lire [ici](#) et [ici](#) ).

Feu vert : L'association Infor-Allaitement asbl propose sur son [site](#) des conseils et des informations pratiques.

Photo © - Dany Sylvie - Fotolia.com

Mise à jour 20/07/2021