Règles de base de l'allaitement pour partir du bon pied

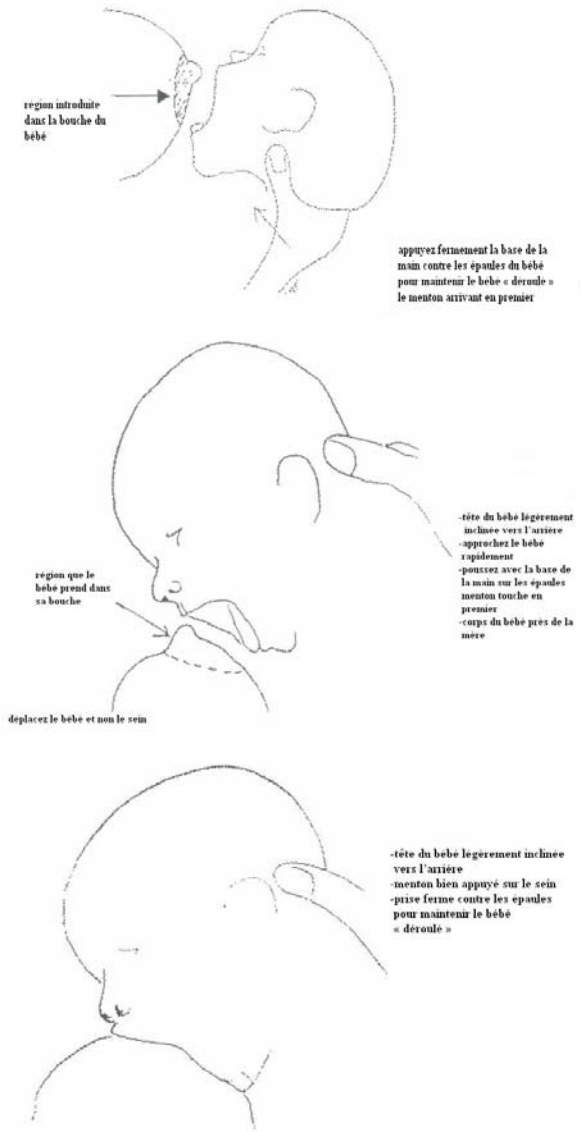
Rédigé par Valérie Lavigne,
Monitrice, Ligue La Leche Canada.

Cette année, le thème de la semaine mondiale de l'allaitement est : L'allaitement exclusif : la règle d'or; sécuritaire, sain et durable. L'Organisation mondiale de la santé recommande actuellement l'allaitement exclusif durant six mois et puis l'allaitement complété par des aliments appropriés jusqu'à l'âge de deux ans et plus . Les nouvelles mamans pensent souvent que l'allaitement est une chose facile et naturelle, mais si vous avez déjà entendu des histoires au sujet de mises au sein difficiles, muguet, mastites, mamelons crevassés ou tout autre problème relatif à l'allaitement, vous savez qu'il s'agit vraiment d'un art acquis et, qu'à l'occasion, un peu d'aide est nécessaire durant l'apprentissage. Cet article vous aidera à comprendre comment réussir une mise au sein adéquate et comment savoir quand votre bébé reçoit assez de lait.

L'habilité la plus importante lors de l'allaitement consiste à amener le bébé au sein efficacement. C'est ce qu'on appelle « la mise au sein » (latching). Si le bébé n'est pas bien positionné au sein, il sera incapable de créer la stimulation nécessaire pour vider les canaux lactifères et par conséquent, produire plus de lait. N'oubliez pas, c'est le bébé qui règle la quantité de lait produite, et non la maman ! Bref, plus souvent le sein est vidé, le plus de lait sera produit. La compréhension de cette technique de base constitue le premier pas vers la réussite de l'allaitement.

Mise au sein :
Pour une mise au sein efficace, vous devez vous asseoir confortablement dans une chaise ou sur un divan. Dès que le mécanisme général de la mise au sein est compris, vous pourrez alors allaiter dans différentes positions. Votre dos doit être bien soutenu et raisonnablement droit; vos pieds devraient également être bien appuyés sur le plancher ou sur un petit tabouret. Il est important de comprendre que la mise au sein signifie que le bébé va au sein, et non que la mère met le sein dans la bouche du bébé. Il s'ensuit que le bébé a une quantité importante de l'aréole / tissu mammaire dans la bouche. Son menton doit être appuyé fermement contre le sein et il doit être capable de respirer librement par le nez. N'oubliez pas qu'il s'agit d'allaitement au sein et non uniquement au mamelon – le bébé doit avoir cette partie importante du sein dans la bouche pour être capable de stimuler les conduits lactifères.

Comment pouvez-vous aider votre bébé au cours du processus ? Jetons un coup d'œil à la position de la madone inversée avec le bébé sur le sein droit. Premièrement, vous devez tenir le cou de votre bébé entre le pouce et l'index sous l'oreille avec une bonne prise. Le bébé sera poitrine à poitrine contre vous et vous soutiendrez son dos et ses épaules avec votre bras gauche allongé. Avec votre main droite, pincez délicatement votre sein en forme de « c » ou de « u », en faisant une sorte de hamburger pour faciliter la mise au sein. Le mamelon devrait pointer vers la lèvre supérieure. Ensuite, le jeu de patience commence – vous devrez attendre que le bébé ouvre GRAND la bouche. Lorsque cela se produit, vous le tirez rapidement vers vous et vous le placez sur le sein, en roulant le mamelon sous la lèvre supérieure. Les deux lèvres devraient être retroussées.

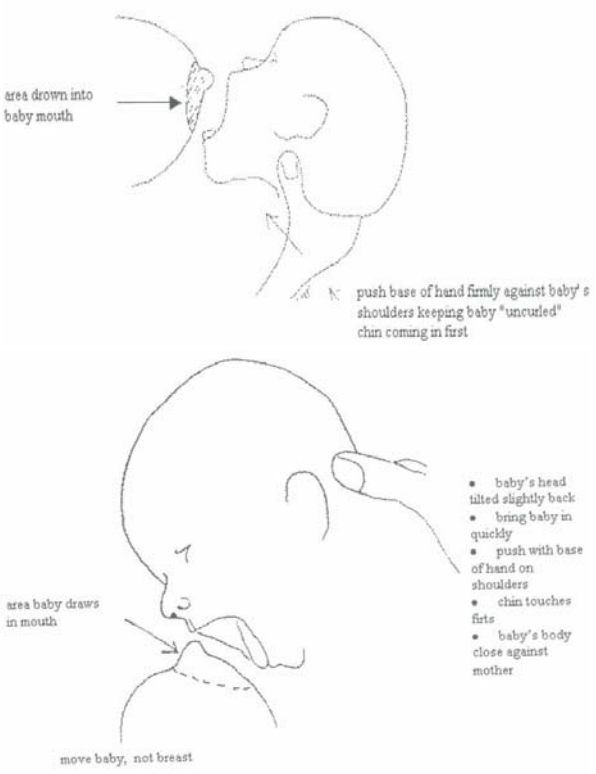


Vous devriez ensuite voir le bébé débuter une séquence de succion avec des petites succions qui stimulent la descente du lait. Après le réflexe d'éjection, la tétée devrait ressembler à la succion ouvre - pause : le bébé prendra une pause à la mi-succion, son menton retombant un soupçon – il transfère alors le lait et avale. Il est important de pouvoir distinguer la succion et la déglutition.

Pour faciliter la mise au sein, vous devriez mettre le bébé au sein le plus tôt possible après sa naissance. Ceci est chose facile si il y cohabitation mère-enfant. Il ne devrait y avoir aucune contrainte de temps pour l'allaitement – ranger votre montre et laissez-vous guider par

les indices donnés par votre bébé. Les indices précurseurs comprennent la recherche réflexe du sein (quand vous caressez sa joue et sa bouche, le bébé tournera sa tête pour trouver le sein avec la bouche ouverte), mettre son poing dans sa bouche ou faire des mouvements de succion dans son sommeil. Le sein devrait être offert dès que le bébé manifeste ces signes de la faim. Tant que votre bébé tète au rythme de ouvre – pause – ferme, il devrait demeurer au sein. Les pleurs constituent un indice tardif. Le bébé est alors TRÈS affamé et la mise au sein peut être un peu plus difficile. Pour aider le bébé à prendre plus de lait et maintenir une succion active, vous pouvez procéder à des compressions du sein : vous tenez le sein, le comprimant pour 5 secondes et relâchez. Normalement, après quelques compressions, le bébé commencera une autre séquence rythmique de succion. N'oubliez pas, il n'est pas normal de ressentir une douleur ! Si c'est douloureux, c'est que le bébé n'est pas bien positionné et cela pourrait occasionner des dommages aux mamelons. De plus, aucune tétine artificielle ne devrait être introduite avant six semaines.

Si un problème survient, communiquez avec une consultante en lactation certifié pour avoir de l'aide. Vous pouvez également communiquer avec la Ligue La Leche et Nourri-Source la plus près de chez vous pour obtenir soutien et conseils. N'attendez pas! Le plus rapidement vous attaquez les problèmes, le plus rapidement ils seront résolus.

L'allaitement est l'une des meilleures choses que vous pouvez faire pour votre bébé alors appréciez chaque minute. Ils grandissent tellement vite ! Ne soyez pas gênées de demander de l'aider pour vous assurer d'un bon départ et d'une réussite continue durant toute cette aventure.

Photos: Organisation mondiale de la santé. Stratégie mondiale pour l'alimentation du nourrisson et du jeune enfant. 2002-4; 13.10