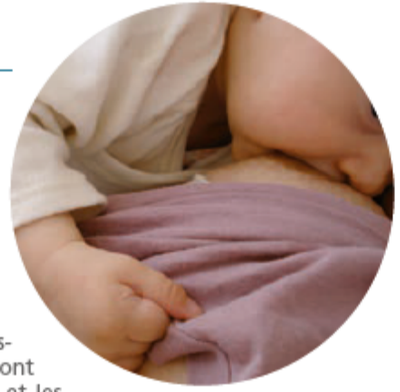
L'ALIMENTATION DU BÉBÉ

Nourrir bébé au sein est un merveilleux privilège réservé uniquement à la maman. Ne vous privez pas de ce plaisir. L'allaitement est une fonction naturelle dont l'apprentissage nécessite parfois une aide extérieure. Si, par choix ou pour des raisons médicales, vous n'allaitez pas votre bébé, le personnel vous indiquera comment préparer un biberon de lait artificiel, comment le proposer à votre enfant et comment arrêter votre lactation. Préparer un biberon requiert de la rigueur et des conditions d'hygiène strictes. Un feuillet explicatif est à votre disposition auprès du personnel soignant. Quel que soit votre choix, l'ensemble du personnel sera présent pour vous soutenir et vous informer.

L'allaitement maternel



Pourquoi allaiter bébé ?

L'allaitement prolonge naturellement la grossesse. A partir de 5-6 mois de gestation, les seins sont prêts pour l'allaitement. Les vaisseaux sanguins se sont visiblement multipliés et les seins ont pris plus de volume.

C'est la chute des hormones produites par le placenta qui, après l'accouchement et l'expulsion du placenta, permettra le déclenchement de l'allaitement. A la condition primordiale que le bébé stimule le système hormonal de sa maman par les tétées, par le contact physique et même par ses pleurs !

L'allaitement comporte toute une série d'avantages pour l'enfant mais aussi pour sa mère.

Avantages pour le bébé

- Diminution des risques d'infections digestives mais aussi d'infections de la sphère ORL, d'infections pulmonaires, urinaires ;
- Diminution des risques de troubles digestifs ;
- Diminution des risques d'obésité ;
- Diminution des risques d'allergie (asthme, eczéma,...) ;
- Diminution probable des risques de maladie coeliaque, de diabète, de certains cancers de l'enfant et de certaines maladies inflammatoires.

Avantages pour la mère

- Prolonge physiologiquement la grossesse ;
- Favorise la perte des kilos accumulés durant la grossesse, à condition de garder un régime équilibré ;
- Les contractions provoquées par l'ocytocine (hormone sécrétée pendant la tétée) diminuent les pertes sanguines maternelles, ce qui diminue le risque d'anémie, et donc la fatigue et l'infection chez la mère. Les liens de maternage sont également favorisés par ces hormones ;
- Représente une belle économie en lait et en soins de santé ;
- Est tout à fait écologique et naturel.

Comment allaiter bébé ?

- "Mettre bébé au sein" après la naissance, c'est-à-dire, lui "présenter" le sein et le laisser découvrir sereinement cette compétence qu'il a en lui de téter, sans jamais le forcer ni le pousser vers le sein, favorise le bon démarrage de l'allaitement ;
- Gardez bébé auprès de vous et donnez-lui à boire dès les premiers signes d'éveil sans attendre les pleurs. Bébé ouvre les yeux, bouge les mains ... ;
- Mettez-vous dans de bonnes conditions en vous installant confortablement. Alternez les positions pour prévenir les douleurs des mamelons ;
- Placez-vous en face à face, l'un contre l'autre.

Mon bébé tète-t-il efficacement ?

Côté bébé, vous observerez que :

- Sa bouche est grande ouverte et ses lèvres retroussées ;
- Son menton et son nez touchent le sein ;
- Bébé boit assez rapidement au début puis se met à déglutir amplement et régulièrement ;
- Sa déglutition est souvent audible ;
- Bébé est détendu après la tétée et votre sein est plus souple ;
- Il mouille 4 à 6 langes par 24 heures et présente des selles fréquentes le premier mois, semi-liquides et jaune or.

Côté maman, vous pouvez ressentir :

- Des contractions utérines les premiers jours ;
- Des fourmillements dans les seins ;
- Un écoulement de lait à l'autre sein ;
- Une sensation de soif ;
- Un besoin de vous assoupir après la tétée ;

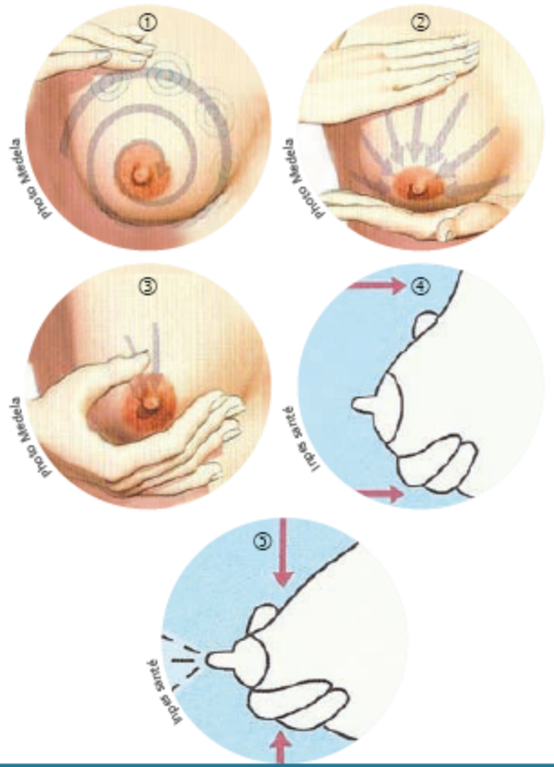
Laissez bébé boire à la demande, sans horaire, sans limitation, ni en nombre, ni en durée des tétées. Le colostrum se digère en 30 minutes. Durant les 24 à 48 premières heures, bébé boit parfois peu, mais se rattrape ensuite pour demander beaucoup plus souvent. Les bébés tètent en moyenne 8 à 12 fois par 24 heures, le jour et la nuit. Cette fréquence soutenue ne dure pas très longtemps. Elle permet une bonne croissance de bébé et limite les risques d'engorgement des seins.

Ne freinez pas, n'apaisez pas son besoin de sucer en lui donnant une sucette. Ceci peut provoquer une diminution de 20% de la production de lait maternel. De plus, l'usage des sucettes favorise l'apparition des crevasses aux seins à cause de la position de la langue de bébé. Sachez donc que notre maternité s'est engagée à ne pas vous en fournir.

Les compléments d'eau ou de lait, surtout durant les six premiers mois de vie, ne seront nécessaire que sur indications médicales (suivez les conseils du pédiatre). En effet, les compléments ne sont pas sans risques : ils peuvent diminuer la production de lait ainsi que le désir du bébé de s'alimenter au sein.

Les bébés de petit poids doivent prendre très souvent le sein. Il est parfois nécessaire de les réveiller en les mettant en peau à peau et en exprimant une goutte de lait pour les inciter à téter pour lui ouvrir l'appétit et lui apporter du sucre en suffisance.

Si votre bébé séjourne au centre néonatal, vous lui donnerez soit directement le sein, soit vous tirerez votre lait, et ce dans les trois heures suivant la naissance pour démarrer votre production de lait. Tirer votre lait 6 à 8 fois par 24h, y compris la nuit, sera le moyen le plus efficace pour entretenir votre lactation et subvenir aux besoins de votre petit qui tètera dès que possible. Le personnel vous montrera comment utiliser un tire-lait ou comment tirer votre lait manuellement.



Cette technique peut vous être utile à tout moment durant votre allaitement pour soulager le sein, extraire du lait ou rendre l'aréole moins tendue. Ainsi le bébé pourra prendre plus facilement le sein.

Comment extraire le lait manuellement ?

Cette technique peut vous être utile à tout moment durant votre allaitement :

- pour soulager le sein en cas d'engorgement ;
- pour rendre l'aréole moins tendue et faciliter la prise du sein ;
- pour récolter du lait en prévision d'une absence.

Comment procéder ?

- Installez-vous dans un endroit calme ;
- Lavez-vous les mains ;
- Massez votre sein avec 3 ou 4 doigts en effectuant des petits mouvements circulaires (dessin 1). Avec la main à plat, avancez progressivement vers l'aréole jusqu'au mamelon. Répétez l'opération tout autour de la circonférence du sein (dessin 2).

Expression du lait :

- Placez le pouce, l'index et le majeur à 2 ou 3 cm en arrière de l'aréole, en formant la lettre C (dessin 3) ;
- Pressez doucement les doigts vers la cage thoracique. (dessin 4) ;
- Rapprochez les doigts sans les déplacer sur la peau. (dessin 5) ;
- Recommencez le mouvement.

Le tire-lait

Comment conserver son lait ?

- A température ambiante (20° max) : 4 heures maximum ;
- Au frigo à 4°C (pas dans la porte) : 24 à 72 heures ;
- Au congélateur (-18°C) : 3 à 6 mois (notez la date de récolte) ;
- Le lait décongelé doit être consommé dans les 24 heures et ne peut être recongelé ;
- Évitez le micro-ondes pour décongeler et réchauffer le lait, utilisez plutôt le chauffe-biberon ou le bain-marie ;
- Jetez ce que bébé n'a pas bu.

Le tire-lait manuel
s'achète en pharmacie,
en magasin de matériel
de puériculture ou sur internet.

Le tire-lait électrique
s'achète OU se loue en pharmacie,
auprès de votre mutuelle,
dans les magasins de matériel de
puériculture ou sur internet.

N'hésitez pas à vous renseigner
auprès de notre équipe.

La législation belge

Sachez que la législation belge protège votre allaitement :

- contre l'influence des publicités pour le lait artificiel ;
- en octroyant, si vous le souhaitez, un congé parental à la mère et/ou au père ;
- en vous autorisant à continuer d'entretenir votre lactation sur votre lieu de travail, dans un local adéquat et prévu à cet effet.