



Comment dois-je tenir mon bébé quand je l'allaite ?

Bien que l'allaitement soit naturel, c'est quelque chose que vous et votre enfant allez devoir apprendre. Donnez-vous quelques semaines pour perfectionner toutes ces techniques. A tout moment, si vous n'êtes pas sûre d'allaiter correctement votre enfant, demandez les conseils d'un(e) consultant(e) en lactation certifié(e) ou d'un professionnel de santé compétent. Une bonne installation et une prise en bouche correcte du sein par le bébé peuvent prévenir bien des problèmes courants que les mères rencontrent quand elles débutent l'allaitement. Vous trouverez sans doute qu'une fois l'allaitement bien établi, c'est l'une des expériences les plus gratifiantes de la maternité.

Installez vous confortablement

Choisissez un fauteuil confortable ou un canapé pour un bon soutien du dos. Utilisez également un repose-pieds pour surélever vos genoux de façon à ce que votre dos soit légèrement incliné et que la pression ne soit pas sur le bas du dos. Mettez des coussins pour soutenir vos bras et détendre vos épaules tandis que vous tenez le bébé.

Installez votre bébé

Quelle que soit la position que vous choisissiez, tournez votre enfant complètement sur le côté, «estomac contre estomac», de telle sorte que sa bouche soit juste en face de votre sein et qu'il n'ait pas à tourner sa tête pour attraper votre mamelon.

- Utilisez des coussins pour amener votre bébé à l'horizontale, au dessus de la taille, au niveau du sein. Mettez votre bébé le nez au niveau du mamelon pour qu'il ait besoin de se relever légèrement pour l'atteindre.
- Mettez son bras autour de votre taille. Cela le mettra tout contre vous. Veillez à ce que son oreille, son épaule et sa hanche soient alignées. Ses jambes devraient s'enrouler naturellement autour de votre taille.

Positions d'allaitement

La position en madone

C'est la position que vous voyez le plus fréquemment sur les images de femmes qui allaitent. La tête du bébé est au niveau du coude, avec l'avant-bras soutenant le reste de son corps. Votre autre main est libre et peut soutenir votre sein ou tapoter la main ou la joue de votre bébé.



La position allongée

C'est une bonne position si vous voulez vous reposer pendant que bébé tète ou si vous voulez éviter de vous asseoir suite à des douleurs liées à l'accouchement. Mettez un oreiller sous votre tête, positionnez votre bébé estomac contre estomac, sa tête au niveau de votre sein.



La position sous le bras (ballon de rugby)

Cette position va bien pour les mères qui ont eu une césarienne parce que le poids du bébé ne pèse pas sur l'abdomen. C'est aussi une bonne position pour les mères qui ont une forte poitrine car elle permet une meilleure vue du bébé pendant l'allaitement. Positionnez sa tête dans l'une de vos mains et le reste de son corps le long du même avant-bras. Les pieds du bébé pointeront vers votre dos et s'inséreront entre votre bras et votre taille.



Position en madone modifiée

C'est une des meilleures positions avec un nouveau-né. Vous aurez un bon contrôle de sa tête si vous placez votre main au niveau de ses oreilles. Soutenez son dos avec votre avant-bras et amenez-le au sein, estomac contre estomac.





Faire prendre le sein à votre bébé

- Comprimez légèrement l'aréole (la partie brune de votre sein). Cela permettra à votre bébé de prendre plus de sein. Faites attention à ce que vos doigts soient bien en arrière de l'aréole (2cm à 3,75cm de la base du mamelon). La prise en U est utilisée quand votre bébé est tenu en position madone, madone modifiée ou couchée et la prise en C en position sous le bras.
- Tapotez les lèvres de votre enfant avec votre mamelon. Rapprochez-le rapidement du sein quand il ouvre grand la bouche. Attendez que sa bouche soit vraiment grande ouverte, comme pour un bâillement et que sa langue s'avance. Il devrait prendre le mamelon et une grande bouchée de l'aréole dans sa bouche. Amenez-le au sein et non l'inverse.
- Ecoutez les déglutitions toutes les 3-5 suctions. Dès que vous aurez eu votre montée de lait, lorsque le réflexe d'éjection se produit, vous remarquerez qu'il avale à chaque succion.

Repérez ces signes à chaque tétée :

- L'angle que font les lèvres de votre bébé sur le sein est supérieur à 140°.
- La plus grande partie de l'aréole est dans sa bouche (2,5-3,75 cm de la base du mamelon, légèrement plus au niveau de la lèvre inférieure qu'à celui de la lèvre supérieure).
- Ses lèvres sont toutes deux retroussées.
- Vous sentez une succion puissante quand votre bébé tète. Cela ne devrait pas causer de douleur aiguë ou durer longtemps après la mise au sein.
- Ecoutez les déglutitions toutes les 3 à 5 suctions après que vous avez eu le réflexe d'éjection.

Certaines mères décrivent une douleur quand leur bébé prend le sein. Cela s'améliore quand le lait commence à couler. Cela disparaîtra avec le temps et à mesure que votre corps s'habitue à l'allaitement. Si cela persiste, enlevez votre bébé du sein en insérant un doigt entre ses lèvres et votre sein. Refaites une tentative. Laissez-le téter pendant 15-20 minutes à chaque sein ou 20-30 minutes sur un sein. Huit à douze tétées par 24 heures sont habituelles pour un nouveau-né. Pour des détails supplémentaires, voir le feuillet «Est-ce que mon bébé reçoit suffisamment de lait?».

Qu'est ce que le réflexe d'éjection ?

Quelques minutes après le début de la tétée, certaines mères ressentent des fourmillements ou des picotements, au niveau du sein, lorsque leur lait est libéré. On appelle cette libération «l'éjection». Cela veut dire que les hormones font couler le lait plus facilement. Vous pouvez également repérer quelques contractions utérines post-natales (les deux premières semaines seulement), un ralentissement et une plus grande amplitude du rythme de succion du bébé. Du lait peut couler de l'autre sein. Ces signes montrent que les hormones

de l'allaitement travaillent ! Les mères peuvent avoir 2 à 5 réflexes d'éjection pendant une tétée. C'est le premier qui est le plus repérable. Vous pouvez même ne pas sentir les autres. Certaines mères ne sentent jamais de réflexe d'éjection mais l'allaitement se poursuivra normalement.

Trucs pour les mères à forte poitrine

Rouler une petite serviette ou une petite couverture sous le sein peut aider à mieux le soutenir. Appliquez-vous à tenir la zone du sein juste au-delà de l'aréole en ovalisant votre sein. Certaines femmes trouvent que porter un soutien-gorge à maintien renforcé durant l'allaitement n'est pas confortable. Portez ce que vous trouvez le plus confortable. Un soutien-gorge d'allaitement n'est pas une obligation.

Veillez noter qu'il s'agit seulement d'une information générale sur l'allaitement et que ce document ne remplace pas les conseils d'un professionnel de santé compétent. Si vous avez un problème que vous n'arrivez pas à résoudre rapidement, cherchez de l'aide rapidement.

Ecrit par : Vergie Hughes, RN, MS, IBCLC

Edité par : Anne P. Mark, BSN, RN, IBCLC

Traduit par : Charlotte Bodeven, IBCLC

