

Nos conseils sur l'allaitement maternel

Avoir une compréhension globale concernant le lait maternel, l'allaitement et le bébé que vous allez nourrir au sein vous permettra de vivre pleinement les moments passés à allaiter et à interagir avec votre bébé. Modifications du lait maternel Le colostrum, également appelé premier lait, a plus de vertus qu'il n'y paraît. Les premières gouttes de colostrum vont favoriser le développement d'un système immunitaire efficace chez votre bébé. Chaque allaitement au cours des 3 à 5 jours qui vont suivre sera un cocktail riche en protéines, vitamines, prébiotiques et acides gras spécifiques, spécialement adapté au nouveau-né. Le colostrum est de teinte jaune ou crémeuse et plus épais que le « lait de transition ». Le colostrum se transforme en lait de transition qui va perdurer quant à lui pendant environ deux semaines. Il contient davantage de calories, de lipides et de vitamines pour correspondre aux besoins nutritionnels en évolution de votre bébé. Le « lait mature » est le dernier lait, celui que vous donnerez à votre enfant pendant toute la durée restante de l'allaitement. Sa teneur en eau est plus élevée pour mieux répondre aux besoins d'hydratation de votre bébé et il contient aussi la bonne quantité de protéines, de lipides et de glucides indispensables à sa croissance. La quantité de lait maternel produite par chaque sein peut varier, et sa teneur en nutriments s'adapte aux besoins de votre bébé. Quelques informations sur les protéines du lait Les protéines sont indispensables à votre enfant. Pour garantir une croissance, une santé et un développement harmonieux, votre bébé a besoin des acides aminés contenus dans les protéines. Les protéines sont en effet les éléments que l'on trouve en plus grande quantité dans les différents organes de son corps. Les protéines jouent un rôle important dans le développement de son système immunitaire et la croissance de ses muscles, de son cerveau et d'autres organes. Les professionnels de santé s'accordent à dire que les protéines sont cruciales pour le développement et la croissance harmonieuse de votre enfant sur le long terme. Heureusement, le lait maternel est conçu pour fournir le mélange protéiné approprié à votre bébé. Quelques conseils sur les positions d'allaitement Prévoir quelques positions confortables rendra l'allaitement plus agréable à la fois pour vous et votre enfant. Selon que vous soyez droitier ou gaucher, vous adopterez probablement des positions différentes pour soutenir votre enfant pendant la tétée. En fonction du bras qui vous servira à soutenir votre enfant, vous utiliserez différentes positions d'allaitement. Toujours soutenir votre enfant avec le même bras peut le fatiguer ; il est donc recommandé d'avoir une autre position qui vous soit confortable pour changer de temps à autre. Asseyez-vous confortablement ou étendez-vous avant de positionner votre enfant. Cela lui permettra de prendre immédiatement le sein sans avoir à patienter le temps que vous trouviez la position idéale. Pour que votre enfant puisse déglutir librement, sa tête ne doit être ni trop rentrée vers l'intérieur, ni trop rejetée en arrière. Placez votre enfant en position d'allaitement dès qu'il montre des signes de faim. Un bébé disposé à se nourrir est un bébé éveillé, calme et faisant un mouvement de succion avec ses lèvres. N'attendez surtout pas qu'il s'agite et qu'il pleure. Allaitement et rot Bien que vos seins ne contiennent pas d'air, il est possible que votre enfant en avale au moment où il prend ou lâche le sein et lorsqu'il pleure. Laissez votre enfant se nourrir jusqu'à ce qu'il lâche votre sein et profitez de cet instant pour vérifier s'il est prêt à roter. Il est important de donner à votre enfant la possibilité de roter, mais ne vous inquiétez pas s'il ne le fait pas. Les bébés nourris au sein avalent moins d'air et ressentent donc moins le besoin de roter. Décompte des couches sales L'une des propriétés du lait maternel est qu'il amène votre enfant à produire fréquemment des selles et à évacuer le méconium qui n'est autre que les premières selles de l'enfant à la naissance et qui contient ce que le bébé a pu ingérer au cours de sa vie in utero. Le bébé produit, au cours des premières 48 heures, des selles visqueuses et noirâtres. Habituellement, le bébé fait une selle le premier jour et deux autres le lendemain. À partir du troisième jour, attendez-vous à trouver au minimum trois selles par jour. Un enfant dont l'allaitement maternel lui est profitable fait au moins trois selles jaunes et granuleuses par jour durant les quatre à six premières semaines. L'allaitement peau à peau La méthode peau à peau ou « position kangourou » est reconnue pour être à la fois bénéfique pour le bébé et la maman. Les avantages de l'allaitement peau à peau : Aide à stabiliser le rythme cardiaque et la température corporelle de votre bébé. Améliore le rythme respiratoire de votre bébé. Améliore ses phases de sommeil profond ; il est ainsi plus reposé et plus enclin à se nourrir. Réduit votre réponse au stress et a un effet calmant pour tous les deux. Augmente votre production de lait. Signes de bonne santé chez un enfant allaité Ne pas pouvoir mesurer la quantité de lait qu'ingère votre bébé peut constituer une source d'angoisse pour la maman. Mais il existe des moyens simples pour vérifier que vous lui apportez tout ce dont il a

besoin. Les allaitements se déroulent agréablement pour chacun d'entre vous. Votre bébé se nourrit avec avidité mais calmement. Après la tétée, les bras et mains de votre bébé sont moins crispés. Au moins trois couches sales par jour au cours des quatre à six premières semaines. Vos seins sont plus souples et moins pleins après avoir allaité. La prise de poids de votre bébé se situe entre 20 et 30g par jour au cours des trois premiers mois. Conserver votre énergie Allaiter entraîne plus de dépenses énergétiques pour vous. Vous aurez besoin d'environ 500 calories en plus par jour pour parvenir à produire du lait en quantité suffisante. Utilisez ce supplément de calories pour intégrer à votre alimentation davantage d'aliments riches en nutriments. Une rapide collation à fort apport nutritionnel peut être : Une tranche de pain complet accompagné de fromage et de tranches de tomate. Un yaourt ou un smoothie aux fruits. Une banane et un bol de muesli. Un mélange d'amandes ou de noix et de cerises ou d'airelles séchées.