

L'allaitement maternel

Votre soutien est précieux

Un bébé arrive !

Ses parents découvrent la vie avec lui. Vous êtes un grand-parent, une marraine, un ami de la famille... et vous avez aussi à cœur le bien-être du nouveau-né. Comment offrir vos encouragements et votre soutien ?



La Leche League

Information et soutien à l'allaitement

www.lllbelgique.org

Si vous n'avez pas ou peu d'expérience personnelle de l'allaitement, ou si cette expérience remonte à quelques années, les pratiques et les recommandations en la matière pourraient vous surprendre. Voici quelques réponses à des questions courantes.



Pourquoi tète-t-il si souvent ? Reçoit-il assez de lait ?

Le bébé a besoin de nourriture, de chaleur, de contact, de réconfort... La tétée est la réponse « tout en un » à ces différents besoins. **Plus le bébé tète, plus la mère produit du lait**, d'où l'importance d'**allaiter à la demande**, sans restriction sur la fréquence ou la durée. Attendre que le bébé pleure pour le nourrir ne présente aucun avantage et tenter d'espacer les tétées avec une tétine ou un biberon peut perturber, voire compromettre l'allaitement.

Le lait maternel est-il assez nourrissant ?

Il est très digeste et **parfaitement adapté à l'organisme du bébé**. Ni trop riche, ni trop pauvre, sa composition est relativement constante, quelle que soit l'alimentation de la mère, et évolue avec l'âge du bébé. Il répond également à tous ses besoins en liquides.

Le bébé doit-il avoir un rythme régulier ?

L'intervalle entre les tétées varie et beaucoup de bébés réclament plus souvent en fin de journée. Les bébés ont **chacun leur propre rythme**, qui peut fluctuer avec le temps. Lors des « jours de pointe », ils sont très demandeurs, voire grincheux, et ont davantage **besoin de contact**. Ces périodes coïncident avec des étapes de leur développement et ne durent généralement que quelques jours.

Quels aliments la mère devrait-elle consommer ou éviter ? Et les médicaments ?

La mère peut boire et manger de tout pendant l'allaitement, en limitant sa consommation d'alcool et de stimulants. Les tisanes, bières brunes et autres soi-disant galactogènes ne sont pas nécessaires. La mère peut également se soigner, en concertation avec son médecin, car la grande majorité des médicaments sont compatibles avec l'allaitement. Il y a des liens sur notre site qui peuvent aider le médecin à trouver un traitement approprié.

Allaiter, est-ce douloureux ?

Les mamelons sont parfois sensibles au début de l'allaitement, mais les douleurs sont souvent liées à une mauvaise position du bébé au sein. Une fois la **position corrigée**, elles disparaissent rapidement. En cas d'engorgement ou de mastite, des **tétées fréquentes** et du **repos** suffisent généralement à venir à bout du problème en un jour ou deux.

Si des difficultés persistent, une animatrice LLL ou une autre personne compétente en allaitement pourra aider la mère à trouver des solutions.

Comment bien vivre les nuits entrecoupées ?

La plupart des bébés se réveillent car ils ont besoin d'être rassurés et nourris souvent. Quand un bébé dort à proximité de ses parents (dans leur chambre, à côté de leur lit ou dedans), les nuits sont généralement plus paisibles pour toute la famille puisque les demandes du bébé sont perçues plus rapidement et que l'on y répond dès lors sans tarder. Les consignes de sécurité à respecter sont expliquées dans la brochure sur le sommeil partagé éditée par l'UNICEF, *Partager un lit avec votre bébé*, disponible dans les liens sur notre site. Comme pour la marche, la propreté et d'autres acquisitions importantes, les bébés ont besoin de temps pour être prêts à dormir seuls toute une nuit. S'ils empêchent leurs parents de dormir, ce n'est nullement intentionnel.

Quand le bébé peut-il manger des aliments solides ?

C'est normalement vers le milieu de sa première année qu'il commence à montrer un intérêt pour d'autres aliments. Avant cet âge, son organisme n'est pas encore prêt et le lait maternel seul lui assure une croissance optimale et protège sa flore intestinale, réduisant les épisodes infectieux.

Pendant les premiers mois de la diversification, le bébé peut découvrir les aliments à son rythme, en petites quantités. Le lait maternel assure encore la base son alimentation durant toute la première année, et couvre les besoins de l'enfant même si celui-ci n'accepte que des doses minimales de solides. Vous aimeriez peut-être faire découvrir une variété d'aliments au bébé - vos aliments préférés, les recettes de votre enfance... Patience ! En attendant ce moment, si vous cuisinez pour sa mère, vous lui rendez sans doute service et vous permettez déjà au bébé de découvrir des saveurs différentes via le lait maternel.

Combien de temps peut durer l'allaitement ?

L'allaitement peut se poursuivre après la reprise du travail et tant qu'il convient à la mère et à l'enfant, qui continue alors à profiter de tous ses bienfaits (les enfants nourris aux substituts de lait maternel, privés des anticorps de celui-ci, sont davantage vulnérables aux infections et présentent par rapport aux enfants allaités un risque accru d'obésité et de certains cancers, entre autres). Vu l'importance de l'allaitement pour la santé de l'enfant et de la mère à court et à long terme, l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) et les autorités de santé de plusieurs pays recommandent un allaitement exclusif de 6 mois, et la poursuite de l'allaitement, après la diversification, durant les premières années (2 ans, voire plus). Bien entendu, il appartient à la mère de décider de la durée de l'allaitement. Le soutien de ses proches est cependant très important.



Pour en savoir plus, consultez notre brochure *L'allaitement maternel, Chacun son chemin !* (également disponible sur notre site).

Partager son expérience et ses convictions tout en restant réceptif aux opinions des nouveaux parents, tout un art !

Toute nouvelle situation nous plonge dans une période d'apprentissage. Les nouveaux parents ont besoin de temps pour trouver leurs repères et sont sensibles aux avis divergents. Le vôtre sera d'autant mieux accueilli qu'il sera exprimé avec bienveillance et sans pression, ni jugement. Vous trouverez vite des phrases pour favoriser le dialogue, comme : « Quand j'ai eu mes enfants, on nous disait de... », « À l'époque où tu es né(e), la mode était de... », « J'ai entendu que... qu'est-ce que tu en penses ? », « J'aimerais mieux comprendre... »,...



Aider les parents à s'épanouir dans leur rôle

Même si les nouveaux parents n'ont pas nécessairement besoin que quelqu'un d'autre s'occupe de leur bébé, ils peuvent parfois demander un coup de main, ou des « bras de secours » de proches, qui pourront prendre beaucoup de plaisir à promener le bébé, lui donner le bain, jouer avec lui, lui parler, le bercer, chanter pour lui... Ils peuvent apprécier aussi que vous vous occupiez des grands frères et sœurs, ou que vous donniez un coup de main pour un repas, la vaisselle, la lessive, les courses... afin que la maman puisse se reposer avec son bébé.

Pendant ses premiers mois de vie, que certains scientifiques appellent la grossesse ex utero, le bébé est immature et entièrement dépendant. Le contact étroit avec ses parents est essentiel à son développement physique et psychique. **Encourager les parents à vivre cette relation aussi pleinement que possible aura un impact inestimable sur l'avenir de toute la famille. Petit à petit, les possibilités d'interaction avec le bébé qui grandit augmenteront et chacun développera sa relation avec lui.**

Le (nouvel) art d'être grand parent

Quand nos enfants deviennent parents

Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau | Editions l'Instant Présent

Auteure de plusieurs livres sur la parentalité, Claude-Suzanne Didierjean-Jouveau, devenue grand-mère, nous transmet ses réflexions sur le rôle et la place des grands-parents. Son credo ? Des grands-parents bienveillants envers leurs enfants. Cette attitude va dans les deux sens et concerne aussi les jeunes parents : la recherche de compréhension, comme ses exemples le montrent, désamorce les éventuels conflits.



Un livre qui favorise l'harmonie entre les grands-parents, les parents et les enfants !

www.editions-instant-present.com



La Leche League

Information et soutien à l'allaitement

www.lllbelgique.org

☎ 02 268 85 80

Les photos illustrant cette brochure nous ont été transmises dans le cadre du concours photo annuel de LLL Belgique. Nous remercions vivement Geneviève et Anabelle, Cécile et Marie, Leyla et Jeanne, et Claire et Adrien.