

Vous avez choisi d'allaiter votre enfant

A savoir

Le lait maternel est l'aliment de choix pour votre bébé.
Les premiers jours, le sein donne un liquide presque transparent riche en anticorps que l'on appelle le colostrum.
La montée de lait se fait entre le 2^e et le 6^e jour après l'accouchement.

Les principaux problèmes que l'on peut rencontrer sont lors de l'allaitement : le manque de lait, les crevasses (fissure douloureuse du sein pouvant saigner) et l'engorgement (seins gonflés, anormalement durs et douloureux).

Nos conseils

En pratique

► Après chaque tétée

Séchez soigneusement le mamelon.
Protégez-le par un coussinet d'allaitement qui permet d'absorber les écoulements.
Si l'écoulement entre les tétées est important, utilisez une coquille recueil lait.

► A chaque problème sa solution

- **Manque de lait**

Ne donnez pas de biberons de compléments mais multipliez les tétées : c'est en tétant que l'enfant stimule la production de lait.
Buvez abondamment, toute boisson sauf du jus d'orange (et de l'alcool !).
Reposez-vous.
Si ça ne suffit pas des traitements peuvent vous être conseillés pour stimuler la lactation.

- **Crevasses**

Pour éviter leur formation, les premiers jours de l'allaitement, appliquer en massage un peu de colostrum ou de lait après chaque tétée sur le mamelon.
Séchez ensuite soigneusement les seins.
Si la tétée est très douloureuse, utilisez un protège mamelon en silicone.
Après la tétée, appliquez une crème spécifique cicatrisante.

- **Engorgement**

Prenez des douches chaudes et massez les seins pour évacuer le lait.
Rapprochez les tétées.

Adoptez les bons réflexes

► La bonne position

Calez-vous assise dans un fauteuil ou allongée sur le côté.
Placez votre bébé ventre contre votre ventre, la tête soutenue par un coussin.
Veillez à ce qu'il prenne la totalité de l'aréole (partie foncée) dans la bouche.
Essayez de ne pas donner le sein plus de 15 minutes de chaque côté.

► L'hygiène

Lavez vos seins à l'eau claire et au savon.
Changez de coussinets dès qu'ils sont humides pour éviter la macération.
Ne mettez pas d'autres crèmes que celles conseillées sur le mamelon.

► La pesée

Ne pesez pas votre bébé chaque jour, une fois par semaine suffit.

► Contraception

N'oubliez pas de reprendre une contraception compatible. L'allaitement ne protège pas d'une seconde grossesse !

► Médicaments

Ne prenez aucun médicament sans demander conseil au médecin ou à la pharmacie.

Pour aller plus loin

- Pour en savoir plus : www.santeallaitementmaternel.com
- N'hésitez pas à vous faire aider et contactez les structures spécialisées :
 - La Leche League : vous pouvez connaître les animatrices de permanence dans votre région au 01 39 584 584. Leur site : www.llfFrance.org
 - La PMI (Protection Maternelle et Infantile) de votre secteur

Quand consulter le médecin ou la sage-femme ?

- En cas d'engorgement qui ne cède pas.
- En cas de fièvre, de rougeur locale de la peau, de seins très durs, d'écoulements purulents.
- A la moindre interrogation pour éviter une angoisse inutile.