

suite de la page 2

## Comment réussir un allaitement ?

**Que** la mère et son bébé soient en contact peau-à-peau immédiatement après l'accouchement et que le bébé commence à téter dans l'heure qui suit la naissance<sup>10</sup>. Cela stimule la production lactée et le bébé bénéficie du colostrum.

**Que** le bébé ait une bonne prise du sein et qu'il puisse téter efficacement, avec des mouvements de succion lents et amples<sup>11</sup>.

**Que** le bébé puisse téter à chaque fois qu'il le désire – jour et nuit. C'est ce qu'on appelle l'« allaitement à la demande », ou l'allaitement suivant la demande du bébé. C'est plus facile si le bébé reste près de sa mère, soit dans le lit de sa mère, soit dans un porte-bébé type hamac.

**Que** le bébé ait la possibilité de continuer à téter aussi longtemps qu'il le désire et qu'on le laisse décider s'il veut téter un seul sein ou les deux.

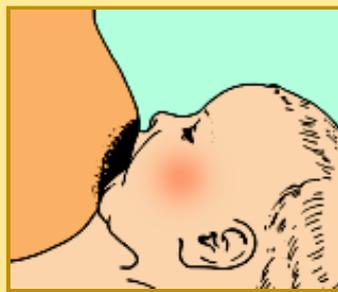
**Que** le bébé n'ait pas de tétine : une tétine diminue son envie de téter au sein.

Si un bébé est allaité de cette façon, la production de lait est abondante, le bébé est repu et a une croissance satisfaisante. Il mouille au moins 6 couches par jour, et a des selles molles et abondantes – bien qu'il n'y ait pas lieu de s'inquiéter si les selles sont plus espacées après les premières semaines.

Allaiter de cette façon favorise également l'établissement du lien mère-enfant, ce qui aide la mère à s'épanouir dans sa maternité, et améliore son estime de soi.

## Visons l'étalon-or

Si d'autres aliments ou boissons sont donnés au cours des six premiers mois, ils remplacent le lait maternel, et l'alimentation ainsi donnée est alors inférieure à l'étalon-or qu'est l'allaitement maternel exclusif. Le bébé tète moins, et le lait stagne dans les seins, qui peuvent



### Une bonne position

- le corps du bébé doit être tenu droit, sans flexion ni torsion
- le bébé doit faire face au sein, le nez dans le mamelon (le regard dirigé vers celui de sa mère)
- le corps du bébé doit être contre celui de sa mère
- le corps tout entier du bébé doit être soutenu (pas seulement sa tête, ou ses fesses)

### Une bonne prise du sein favorise l'allaitement exclusif

- l'aréole doit être plus visible au-dessus de la bouche du bébé qu'en-dessous de sa bouche
- la bouche du bébé doit être grande ouverte
- la lèvre inférieure doit être retroussée
- le menton du bébé doit toucher le sein

### Une succion efficace

- le nourrisson doit faire des mouvements de succion lents et amples, avec des pauses



s'engorger. En conséquence, ils produisent moins de lait, et la mère peut alors s'imaginer qu'elle n'en a pas suffisamment. Les nourrissons se développent moins bien que les bébés nourris exclusivement au lait maternel, et ils attrapent davantage de maladies.

De même, un bébé mal positionné au sein peut téter souvent sans pour autant être repu; la mère peut en déduire qu'elle n'a pas suffisamment de lait et lui donner alors d'autres aliments. Une bonne prise du sein peut éviter tout cela, ainsi que d'autres difficultés comme les crevasses ou la mastite.

## Le travail ne doit pas être un obstacle

En général, les femmes qui n'ont pas besoin de reprendre le travail immédiatement ou qui peuvent rester avec leur bébé une grande partie du temps réussissent à allaiter exclusivement pendant six mois. C'est plus difficile pour une mère qui doit retourner au travail immédiatement après la naissance. Mais il y a des solutions : elle peut, par exemple, tirer son lait au travail et le faire donner au bébé pendant son absence. Tirer son lait ne nécessite pas un endroit aménagé de façon sophistiquée, mais simplement un local accueillant où les mères peuvent trouver intimité et facilités pratiques pour tirer leur lait, et un environnement qui les aide à avoir confiance en elles.

## Un environnement favorable

Une mère a besoin d'être soutenue et rassurée avant, pendant et après l'accouchement, et pendant qu'elle allaite. Soutenir la mère en l'accompagnant durant le travail, et réduire son stress pendant qu'elle donne naissance aidera la mère à être prête à allaiter immédiatement après l'accouchement.

Les professionnels de la santé, la famille, la communauté, et les groupes de soutien de mère à mère, peuvent aider en restant à l'écoute de ses inquiétudes, et en lui donnant confiance en sa capacité à allaiter exclusivement. Une mère peut également avoir besoin de conseils ou d'assistance face à ses autres soucis, comme trop de travail domestique ou ses responsabilités face aux autres membres de la famille.