

# Démarrer son allaitement

Deux membres de l'association de soutien à l'allaitement maternel Galactée, dans le département du Rhône, de l'Ain et du Nord-Isère (50 bénévoles formés), nous informent.

**Sophie Gautier et Cendrine Lambrecht**

- \* Se faire confiance et s'écouter.
- \* S'informer auprès d'associations de soutien à l'allaitement dans sa région pendant la grossesse et garder les coordonnées des animatrices avec soi à la maternité.
- \* Juste après la naissance, si le bébé et la maman n'ont pas besoin de soins en urgence, rester en peau à peau et aider le bébé quand il est prêt pour la première tétée.
- \* **Pour le séjour à la maternité :**
  - Emporter des oreillers supplémentaires pour s'installer confortablement et une veilleuse ou lampe de poche pour les tétées de nuit (plus agréable que les néons).
  - Favoriser la proximité du bébé le jour et la nuit pour apprendre à reconnaître les signes que le nouveau-né veut téter (bruits de bouche, réflexe de foussement, doigts à la bouche, etc.). Le pleur est le signal ultime que le bébé envoie si les autres n'ont pas été perçus. Un bébé qui pleure a plus de mal à prendre le sein car il plaque sa langue au palais. Par ailleurs, en attendant la réponse de sa mère, il est dans un état de stress aigu.



Photo famille Champéroux

- Avoir des moments en peau à peau pour stimuler un bébé endormi, mais aussi à d'autres moments pour le plaisir de se découvrir!
- Un nouveau-né tète en moyenne 8 à 12 fois par 24h, parfois plus! Le sein n'a pas qu'une fonction nourricière, le bébé peut téter pour se réconforter, pour faire un câlin, s'endormir, etc. Il n'y a pas de risque d'obésité, le lait maternel se digère en une vingtaine de minutes. Quand il fait très chaud, le bébé peut aussi avoir besoin de faire des micro-tétées pour s'hydrater. Certains bébés fatigués par la naissance ne demandent pas à téter, il faut les stimuler pour qu'ils prennent le sein : peau à peau, caresses, changement de couche, petites chatouilles sous les pieds, dans le cou, un peu d'eau fraîche sur le visage, etc.

- Le colostrum des premiers jours avant la montée de lait est un nectar! De toutes petites quantités sont suffisantes pour satisfaire les besoins du bébé.
- Limiter les visites! Cela peut être le rôle du papa! C'est plus facile à faire accepter si l'on en a parlé avant la naissance. La maman peut être gênée d'allaiter devant sa famille ou des amis et le bébé sensible à la diversité de bruits et d'odeurs s'il passe de bras en bras.
- Trouver une position confortable en respectant la bonne position du bébé: oreille-épaule-hanche dans le même axe. La plupart des mamans préfèrent la position en "madone", ventre du bébé en contact avec ventre de la mère. S'il y a eu une césarienne, la position en "ballon de rugby" est appréciée. Pour se reposer, allaiter allongée est pratique. La bouche du bébé doit être bien ouverte avec les lèvres retroussées sur l'aréole. Si la maman a mal, il faut faire vérifier la position.
- Éviter biberons et sucettes qui risquent de perturber la succion du bébé.
- Ne pas hésiter à demander de l'aide à une association de soutien à l'allaitement ou à une consultante en lactation.
- \* **Pour le retour à la maison :**
  - Le rythme des tétées n'est pas le rythme d'un bébé nourri au lait artificiel. Le bébé allaité peut avoir une grande phase de sommeil suivie de plusieurs tétées rapprochées.
  - Se reposer en même temps que son enfant dès que possible et laisser les tâches ménagères à d'autres qui veulent bien aider.
  - Avoir un système de portage confortable pour la maman (ou le papa) et le bébé.
  - Avoir connaissance des pics de croissance (autour de 3 semaines, 6 semaines, 3 mois et 6 mois) où le bébé demande à téter très souvent pour adapter la lactation à ses besoins. La maman croit souvent qu'elle n'a plus de lait mais il n'en est rien (sauf problème de santé ponctuel de la maman). Laisser faire le bébé qui va téter plus pendant 3 à 4 jours.
  - Contrôler ce que le bébé prend en regardant les couches: pendant les 5 premières semaines, il doit y avoir 2 à 3, voire 4 selles par jour, et 5 à 6 couches bien mouillées d'urine. "Si ça sort, c'est que c'est rentré!" Ensuite, les selles du bébé peuvent s'espacer de plusieurs jours sans que ce soit inquiétant!
  - Apprendre à fermer les oreilles aux multiples conseils et remarques: "Il tète encore?" "Tu es sûre que ton lait est assez riche?"
  - Et venir aux réunions de mères!

NDLR. : Présentation détaillée de leur association sur notre site, rubrique "supplément au dernier numéro" ou sur [www.galactee.org](http://www.galactee.org)

# Allaiter, une expérience magique et mystérieuse

Peut-être certaines lectrices et futures mamans ne savent-elles pas encore si elles veulent ou non allaiter leur enfant?

De notre lectrice Marie-Pierre - Paris

Mais même s'il n'y avait qu'une maman ou un papa, c'est à eux que je m'adresse, souhaitant leur faire partager la fabuleuse aventure que j'ai vécue en allaitant chacun de mes trois enfants. Et pourtant, ce n'était pas gagné d'avance! Plus jeune, l'idée d'allaiter me dégoûtait presque, je trouvais à ce geste un caractère indécent et trop animal. J'étais très cérébrale, alors... Enceinte de mon premier enfant, à 34 ans, j'ai choisi "d'essayer d'allaiter", parce que c'était "bien pour le bébé", mais sans envie particulière: je me laissais la possibilité de passer au biberon si l'allaitement échouait, car j'avais entendu tellement d'histoires compliquées à ce sujet! Et puis Solal est né. On me l'a mis au sein très vite après son arrivée. Les yeux fermés, il a attrapé le mamelon comme si c'était une évidence pour lui. Encore ahurie par ce qui m'arrivait, je voyais cette "toute petite chose" concentrée sur son geste, tétant goulûment et régulièrement. Moi, je n'avais rien à faire, sinon laisser faire mon bébé nouveau-né, admirer la nature à l'œuvre. Quelle leçon de vie, pour quelqu'un qui mentalisait tout!

La suite de l'allaitement a été à l'image de ces débuts miraculeux. Bien sûr la montée de lait est parfois douloureuse, on ne sait jamais si le bébé a assez mangé ou pas, on se demande constamment s'il faut encore le mettre au sein, on a envie de tétées régulières et ce n'est pas souvent le cas, on planifie des rendez-vous entre les tétées et toc! une faim impromptue vient bousculer toute votre organisation. C'est toujours vous qui "vous y collez", alors que vous aimeriez parfois passer la main... Oui, tout cela c'est la réalité de l'allaitement, ce qui fait peur aux futures mères.

Mais comment faire partager cette expérience indicible, unique dans la vie d'une femme? Ce corps-à-corps avec son enfant, prolongement de la relation in utero, si comblant qu'on échapperait même au baby blues? Je m'absorbe dans la contemplation de ce bébé qui sait ce qu'il doit faire sans que j'aie à intervenir. Je suis émerveillée, j'arrête de me poser des questions existentielles car j'ai la réponse sous les yeux: la nature est la plus



Photo famille Fribourg

forte, je n'ai qu'à m'abandonner à son cours et faire confiance à la vie qui coule et grandit dans mon bébé. Cette expérience s'est répétée pour chacun de mes trois enfants, qui ont eu chacun leur façon bien à eux de se nourrir: Solal se jetait sur mon sein, comme attiré par un aimant; Colombe fronçait les sourcils quand elle commençait à téter, puis les levait dans un arc étonné quand le lait arrivait soudain dans sa bouche; Amaël, lui, émet des soupirs de satisfaction pendant qu'il mange. Je dois en être à des centaines, peut-être des milliers de tétées cumulées maintenant, mais je ne m'en lasse pas. Quand Amaël, 6 mois aujourd'hui, tête, je n'ai envie de rien d'autre que de le regarder manger, sa main potelée doucement posée sur mon sein, en signe d'appartenance. Non, mon sein ne lui appartient pas, mais c'est avec bonheur que je le lui offre, en le remerciant de m'avoir fait vivre ces moments de plénitude qui me nourriront, moi aussi, jusqu'à la fin de ma vie. ■