

Commencer et savoir reconnaître les signaux de faim

Si vous allaitez pour la première fois, il vous faudra sans doute un peu de pratique avant de vous sentir à l'aise. Voici quelques conseils pour commencer, vous assurer un bon départ – et vous aider à surmonter les principaux problèmes qui surviendront en cours de route.



Dans la première heure ou les premières heures suivant la naissance :

- Couchez votre bébé contre votre poitrine, **peau à peau**, immédiatement après sa naissance. Les câlins encourageront votre bébé à prendre le sein et créeront un lien très intime entre vous. C'est aussi très bon pour la santé et le développement d'un nouveau-né. Il est également bon que les papas ou les partenaires tiennent le bébé en ayant un contact peau à peau, surtout si la mère n'est pas disponible.
- Initiez votre bébé **sans interruption**. Votre bébé va probablement commencer à s'intéresser à l'allaitement dans les 30 à 60 minutes suivant sa naissance. Il est important de bien permettre à l'enfant de finir de boire.

Les premiers jours :

- Assurez-vous que vous et votre enfant êtes constamment ensemble.
- Sachez reconnaître les comportements et les signaux qui indiquent que c'est le moment d'allaiter – ils vous disent que bébé est prêt à être nourri.
- Tenez fréquemment votre bébé avec sa peau contre la vôtre.
- Allaiter votre bébé fréquemment – huit fois ou plus sur une période de 24 heures.
- Prenez conscience que les bébés se réveillent très souvent pour boire durant la nuit.
- Lorsqu'un bébé est rassasié, ses bras et ses jambes sont très détendus et il paraît endormi. Ses bras seront souvent bien droits et retomberont sur les côtés.
- **Au cours des trois ou quatre premiers jours** suivant la naissance, votre bébé pourrait perdre un peu de poids. C'est normal. Apprenez à reconnaître les signes que **l'allaitement se déroule bien**.

- Ne donnez que du lait maternel à votre enfant. La petite quantité de colostrum contenue dans le premier lait que reçoit votre bébé au cours des deux à trois premiers jours est idéale et suffira jusqu'à ce que votre réserve de lait augmente. La plupart des bébés ont besoin de prendre les deux seins à chaque boire.
- Assurez-vous d'être dans une position confortable pour allaiter et placez bien votre bébé sur votre poitrine. On appelle cela **prendre le sein**.

Les signaux qu'envoie votre enfant lorsqu'il doit boire sont appelés des signaux de faim. Ces signaux peuvent être les suivants :

- **il met ses mains dans sa bouche;**
- **il cherche à téter (il bouge la tête comme s'il cherchait le mamelon);**
- **il ouvre la bouche, se lèche les lèvres et fait des mouvements de succion;**
- **il serre les doigts et les poignets sur sa poitrine;**
- **il plie les bras et les jambes;**
- **il est irritable.**

Les pleurs sont un derniers recours – ils signifient que vous n'avez pas repéré tous les autres signaux de faim. Essayez d'apaiser votre bébé avant d'allaiter lorsque c'est le cas. Il peut être plus difficile d'allaiter un bébé qui pleure.

Regardez une vidéo sur les signaux et comportements de votre enfant
(en anglais seulement)

Apprendre à allaiter exige du temps

Puisque l'allaitement maternel est naturel, plusieurs nouvelles mamans ne sont pas préparées aux apprentissages qui doivent avoir lieu. Or, même les choses les plus naturelles exigent du temps et de la patience avant d'être maîtrisées. Tout comme apprendre à faire du vélo ou à conduire, apprendre à allaiter est plus facile pour certaines femmes que pour d'autres. Planifier peut vous aider. Renseignez-vous davantage en lisant l'article **Se préparer à allaiter** (en anglais seulement).

Apprendre à allaiter ne se fait pas du jour au lendemain.

Ressources et liens complémentaires

Healthlink BC – L'allaitement maternel

www.healthlinkbc.ca/hlbc/files/documents/healthfiles/hfile70-f.pdf

Healthlink BC – Les positions pour allaiter

www.healthlinkbc.ca/health-topics/hw130307 (en anglais seulement)