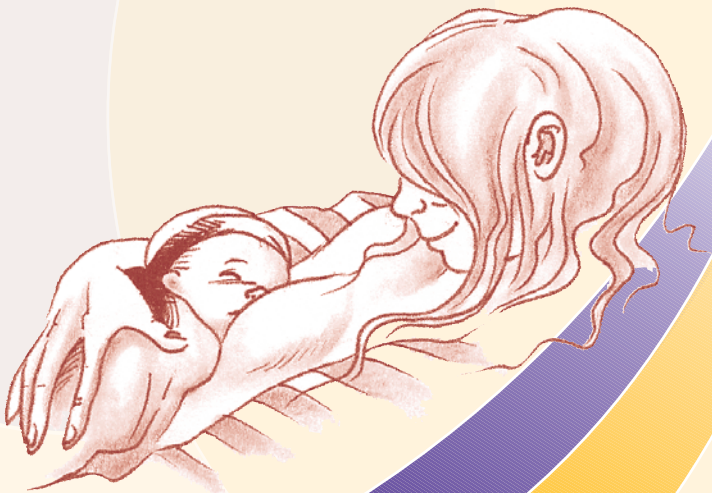


QUAND ET COMMENT allaiter?

Vous avez décidé d'allaiter votre bébé, félicitations! La majorité des bébés nés à terme et en santé sont capables de téter dès leur naissance. Le contact peau à peau aide votre bébé à demeurer en éveil et à s'intéresser au sein. Collés contre vous, certains bébés vont rester calmes, sans boire, certains vont lécher le mamelon, et d'autres vont téter le sein. C'est donc le moment idéal (dans l'heure qui suit la naissance) pour expérimenter une première tétée.

Environ deux heures après l'accouchement, le bébé s'endort habituellement d'un sommeil profond pour quelques heures. Cette période de sommeil est normale et nécessaire au bébé. Cela lui permet de récupérer. Si le bébé se trouve dans la même chambre que sa mère, on ne devrait pas essayer de le réveiller pour téter. Cette période de sommeil peut parfois s'étendre jusqu'à six, huit ou même douze heures!



Quand devrais-je allaiter mon bébé?

Habituellement, un bébé boit entre huit et douze fois par vingt-quatre heures, sans horaire fixe. Allaiter à la demande est la meilleure façon de combler tous les besoins de votre bébé. Chaque bébé est unique, par conséquent aucun temps ne devrait limiter les tétées. Il est beaucoup plus sage de regarder le bébé que de regarder l'horloge. Il ne faut pas attendre que bébé pleure pour le mettre au sein. Il est beaucoup plus facile à mettre au sein quand il est éveillé et calme que lorsqu'il pleure.

Il est important que votre bébé tète aussi longtemps qu'il le désire au premier sein afin qu'il reçoive le lait de fin de tétée riche en gras. C'est ce qui lui permettra de bien se développer et de faire des siestes. Un bébé qui a reçu assez de lait est calme, parfois somnolent, ses petites mains s'ouvrent grand, ses bras s'allongent et il peut se détacher du sein. C'est le moment de faire passer un rot et de lui offrir le deuxième sein. Là encore, chaque bébé est différent. Certains voudront du deuxième sein pour quelques minutes ou plus longtemps, d'autres n'en voudront pas. À la tétée suivante, offrez d'abord le sein que le bébé a peu ou pas bu.

Si votre bébé est très endormi, s'il s'endort dès que vous lui présentez le sein, un professionnel de la santé ou une marraine d'allaitement devrait être consulté.