

Mettre votre bébé au sein



FEUILLET 04 DE LA LECHE LEAGUE FRANCE

Dans les paragraphes qui suivent, vous trouverez la marche à suivre pour mettre correctement votre bébé au sein. Si vous suivez ces explications, votre bébé tétera efficacement et prendra beaucoup de lait. Vous préviendrez également la survenue des crevasses et des douleurs aux mamelons.

Comme il est important que le nourrisson apprenne à téter correctement et efficacement, nous vous invitons à suivre ces indications à la lettre lors des premières mises au sein. Après un certain temps, quand vous serez devenus, vous et votre bébé, des experts en matière d'allaitement, vous pourrez utiliser toutes les positions et tous les procédés qui vous seront agréables.

Bientôt, vous mettrez votre bébé au sein les yeux fermés. Allaiter un bébé est, en fait, beaucoup plus simple à faire qu'à expliquer.

Position assise classique



* Installez-vous correctement.

Il est beaucoup plus facile, les toutes premières fois, de mettre le bébé au sein si vous êtes assise dans un fauteuil confortable ou un fauteuil à bascule. Il vous faudra aussi des oreillers. Mettez-les derrière votre dos, sous vos coudes et sur vos genoux pour soutenir le poids du bébé. Utilisez un petit tabouret pour surélever vos genoux. Vous devez être détendue, sans qu'aucun de vos muscles ne se fatigue.

* Installez votre bébé correctement.



Le bébé est couché sur le côté ; tout son corps vous fait face. Sa tête repose au creux de votre coude. Son dos est soutenu par votre avant-bras. Vous pouvez tenir ses fesses ou le haut de ses cuisses avec votre main. L'oreille du bébé, son épaule et sa hanche doivent tracer une ligne droite. Sa tête est légèrement inclinée vers l'arrière pour lui permettre d'avaler facilement sans tirer sur

le sein.

Le bébé est amené à hauteur de votre sein de façon que vous n'ayez pas à vous pencher et qu'il n'ait pas à tourner la tête ni à faire un effort pour atteindre votre mamelon. Un coussin sur vos genoux le mettra à la bonne hauteur.

*** Proposez votre sein au bébé.**

Soutenez votre sein avec votre main libre, vos quatre doigts dessous et votre pouce sur le dessus. Votre pouce et votre index devraient former un " C ". Vérifiez que vos doigts sont largement derrière l'aréole (la partie pigmentée qui entoure le mamelon) et qu'ils n'appuient pas sur le sein.

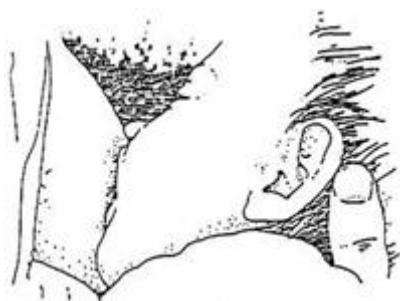
*** Encouragez votre bébé à attraper le sein correctement.**

Il est important, au départ, de mettre votre bébé au sein dès qu'il est éveillé, sans attendre qu'il pleure : il est ainsi calme et plus patient.

Chatouillez les lèvres du bébé avec votre mamelon. Si le bébé détourne la tête, caressez doucement sa joue la plus proche de vous. Le réflexe de fuissement lui fera tourner la tête vers vous. Essayez alors à nouveau de lui chatouiller les lèvres, en lui parlant et en l'encourageant à ouvrir la bouche. Quand bébé ouvre GRAND la bouche (comme pour un bâillement), le mamelon pointe vers le fond de son palais. Rapprochez le bébé rapidement du sein avec votre bras qui l'entoure. Son menton s'enfoncera dans le sein et son nez le touchera peut-être légèrement. Il est important de bien plaquer le bébé contre vous et non de vous pencher vers lui. Parfois, il faut plusieurs essais pour coordonner vos actions avec les réactions du bébé avant que tout aille bien. Si bébé est frustré, faites une pause pour le calmer avant de recommencer.

*** Des techniques de succion efficaces.**

Afin de téter efficacement, le bébé doit avoir une grande partie de votre aréole dans la bouche, en plus du mamelon. La mâchoire inférieure du bébé (celle qui fait le gros du travail de succion) doit être aussi loin que possible sur le sein. La bouche du bébé couvre donc davantage l'aréole sous le sein que sur le dessus. Les lèvres du bébé sont souples et retroussées vers l'extérieur. Sa langue doit être en forme de gouttière sous le sein.



Bébé doit être plaqué contre vous : le bout de son nez peut toucher votre sein. Cela ne l'empêchera pas de respirer correctement. Si votre bébé semble gêné pour respirer, essayez de soulever votre sein ou bien de plaquer un peu plus ses fesses contre vous plutôt que d'appuyer sur votre sein.

*** Les indices d'une bonne succion :** après une phase de mouvements de succion

rapides, votre bébé tétera de façon ample et régulière et vous pourrez constater qu'il avale régulièrement.

image J. Newman **La mise au sein**

Prise du sein asymétrique :

- partie de l'aréole hachurée = partie de l'aréole prise en bouche par le bébé.
- le mamelon pointe vers le fond du palais

*** Mamelons douloureux.**

Si votre bébé prend et tète correctement le sein, vous ne devriez sentir aucune douleur sur votre mamelon. Si bébé ne semble pas téter correctement ou si vous sentez une douleur quand il tète, vous pouvez l'enlever et recommencer soigneusement la mise au sein. Pour rompre la succion, mettez votre doigt au coin des lèvres de bébé et appuyez sur votre sein ou tirez doucement sur la joue de bébé. Ne laissez pas votre bébé continuer à téter incorrectement : cela entraîne des douleurs aux mamelons et il peut être difficile de corriger une mauvaise façon de téter par la suite. Si la douleur du mamelon continue, vérifiez les causes éventuelles suivantes :

- o Ne laissez pas le bébé prendre le sein en aspirant. Assurez-vous qu'il ouvre grand les mâchoires pour que le mamelon soit, dès le départ, placé au fond de sa bouche.*
- o Si le bébé pince toujours trop fort quand il commence à téter, abaissez sa mâchoire inférieure avec votre doigt en tirant doucement son menton vers le bas en même temps que vous lui dites " ouvre grand " d'une voix claire et ferme.*
- o Si la douleur au mamelon persiste, tirez la lèvre inférieure du bébé vers le menton pendant qu'il tète et vérifiez que la langue est visible entre sa lèvre inférieure et le sein. Vous pouvez utiliser à cet effet un miroir de poche ou demander à une autre personne de vous aider. Si vous ne voyez pas sa langue, il se peut que le bébé la tète en même temps que votre mamelon. Enlevez le bébé du sein et remettez-le, en vous assurant que sa bouche est grande ouverte et que sa langue est étirée par-dessus sa gencive inférieure.*

*** Des schémas de tétée efficace.**

Beaucoup de bébés savent exactement comment téter correctement dès leur naissance.

D'autres ont besoin de quelques jours pour apprendre et d'être guidés, comme indiqué ci-dessus, avec beaucoup de patience et d'amour. Mais une fois que le bébé tète convenablement, vous éprouverez une grande satisfaction à l'observer. Quand bébé tète vigoureusement, les muscles de son visage travaillent tellement que même ses oreilles bougent. Vous pouvez voir l'action puissante des muscles de ses mâchoires et l'entendre déglutir. Une fois que sa faim est partiellement satisfaite, il se détend, tète moins vigoureusement, avale moins souvent, tout en jouissant de la proximité et du plaisir d'être au sein de sa mère.

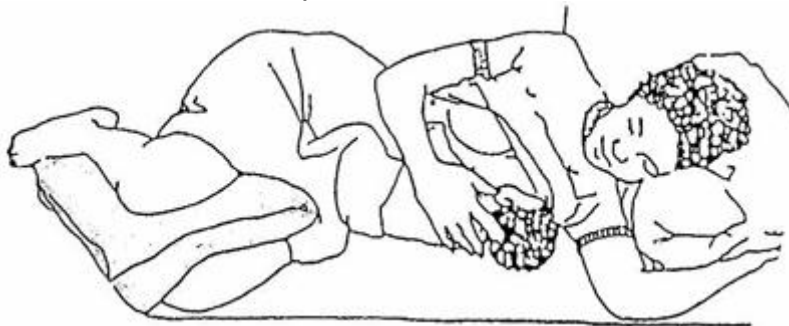
Autres positions d'allaitement

Il est bon de varier les positions que vous utilisez pour allaiter votre bébé. Quand vous tenez le bébé sous un angle différent, il exerce une pression sur des endroits différents de votre sein, de votre aréole, de votre mamelon, ce qui aide à prévenir et/ou à soulager les mamelons douloureux. Il peut être également utile pour vous de savoir comment allaiter votre bébé dans différentes positions.

Allaiter allongée

Vous serez peut-être plus à l'aise allongée pour allaiter votre bébé les premières semaines. Vous aurez besoin d'oreillers pour vous soutenir, vous et votre bébé. Au début, il se peut que vous ayez besoin d'aide pour bien installer le bébé afin qu'il attrape correctement le sein. Allongez-vous sur le côté avec un oreiller sous la tête. Allongez également bébé sur le côté, face à vous, la bouche à hauteur de votre mamelon. Certaines mères préfèrent que la tête du bébé repose sur le lit, d'autres glissent leur avant-bras sous sa tête. Remontez vers l'avant votre jambe supérieure pliée, pour être bien stable. Appuyez-vous sur des oreillers placés contre votre dos et proposez votre sein au bébé, en soutenant celui-ci avec vos doigts placés dessous et votre pouce au-dessus, bien en arrière de l'aréole. Encouragez le bébé à saisir correctement le sein en chatouillant ses lèvres jusqu'à ce qu'il ouvre grand la bouche. Votre mamelon étant pointé vers son palais et son menton prêt à toucher votre sein en premier, vous pouvez le plaquer contre vous de façon à ce qu'il puisse téter efficacement.

Une fois que bébé a bien démarré la succion, vous pouvez placer un oreiller derrière son dos pour le maintenir très proche de vous et replier votre bras sous l'oreiller qui soutient votre tête, si cela vous semble plus confortable. Certaines mères mettent un autre oreiller entre leurs genoux. Pour changer de sein, asseyez votre bébé et tapotez-lui le dos pour voir s'il a besoin de faire un rot. Ensuite, serrez-le contre votre poitrine et roulez sur votre dos. Allongez-vous de l'autre côté et installez le bébé à l'autre sein. Cette façon de faire est particulièrement pratique pour les mères qui ont eu un accouchement par césarienne.



La position “ en ballon de rugby”



Voici une autre position qui peut être utile. On l'appelle la position " en ballon de rugby " parce qu'on met le bébé sous le bras, comme ferait un joueur de rugby pour courir avec le ballon. Asseyez-vous en mettant un oreiller derrière votre dos et vos épaules et d'autres à côté de vous pour y installer le bébé et lui permettre d'avoir son visage face à votre sein. Sa nuque et ses épaules sont soutenues par votre main. La partie inférieure de son corps repose sur l'oreiller, entre votre coude et votre taille (ses fesses peuvent toucher le dossier de la chaise ou du canapé). Une fois le bébé bien placé, installez-vous confortablement. Cette position est utile pour les bébés qui ont des problèmes pour saisir le sein, car elle permet à la mère de bien voir ce qui se passe et de bien contrôler ce que fait le bébé quand il prend le sein.

Le reflexe d'ejection du lait

Lorsque le bébé se met à téter, beaucoup de mères ressentent un fourmillement ou picotement et remarquent un fort jaillissement de lait. C'est ce qu'on appelle le réflexe d'éjection du lait. Il a lieu plusieurs fois pendant la tétée, et certaines mères remarquent quelquefois que le lait coule aussi en même temps à l'autre sein. Le bébé avale alors plus fréquemment. Certaines mères n'ont aucune sensation mais, même si vous ne sentez pas de fourmillement dans votre sein, vous saurez que votre lait jaillit en observant la façon de téter et d'avaler de votre bébé. Pour d'autres mères, la sensation de picotement peut être très forte, surtout les premières semaines.

Parfois, il suffit d'entendre pleurer votre bébé ou de simplement penser à lui pour avoir ces sensations, avant même qu'il ne commence à téter.

Le reflexe d'ejection trop fort

Il arrive qu'un bébé soit surpris par le fort réflexe d'éjection de sa mère et qu'il avale de travers au début de la tétée ou qu'il soit gêné par cette situation.

Dans ce cas, n'hésitez pas à prendre contact avec une personne compétente en allaitement ou une animatrice LLL pour vous aider.

On peut faire un certain nombre de suggestions pour améliorer le problème et

chaque mère peut essayer ce qui lui convient le mieux.

- * Enlever le bébé du sein lorsque survient le réflexe d'éjection, éponger les fuites et remettre le bébé au sein lorsque le lait a cessé de gicler.

- * Tirer un peu de lait de façon à déclencher le premier réflexe d'éjection qui est généralement le plus violent, juste avant de mettre le bébé au sein.

- * Augmenter le nombre des tétées pour diminuer la pression du lait ou au contraire espacer les tétées. Il est parfois plus confortable pour le bébé de ne boire qu'à un sein par tétée une fois que la production de lait est bien établie (à condition que la courbe de croissance du bébé soit correcte).

- * Allaiter le bébé dès qu'il se réveille, il sera plus calme.

- * Faire faire fréquemment des rots au bébé pendant la tétée.

- * Varier les positions : la mère est assise, le bébé est assis à califourchon sur ses cuisses. Prévoir des coussins pour que le bébé soit bien installé à la hauteur du sein et pour que la mère soit également confortable dans cette position.

La mère peut aussi allaiter, allongée sur le dos, et coucher le bébé sur son ventre ou en travers de sa poitrine (en lui soutenant le front avec une main).

- * Supprimer le port permanent de coupelles recueil-lait.