

Mon bébé prend-il assez de lait



FEUILLET DE LA LECHE LEAGUE FRANCE

Il y a plusieurs façons de s'assurer que le bébé prend assez de lait :

Pendant les deux premiers jours qui suivent sa naissance, le bébé ne mouille d'urine qu'une ou deux couches par jour. A partir du troisième jour, par contre, il devrait mouiller 5 à 6 couches jetables (6 à 8 couches en tissu) : si votre bébé boit suffisamment, il élimine abondamment.

Le bébé doit éliminer le méconium (les premières selles, d'un vert foncé et visqueuses) pendant les deux premiers jours. Les selles doivent changer vers le troisième jour et le bébé devrait, à partir de ce moment, avoir des selles fréquentes, c'est-à-dire au moins 2 à 3 selles abondantes, liquides ou molles, par 24 h (des taches sur la couche ne suffisent pas). Chez le bébé plus âgé (plus de 6 à 8 semaines), le nombre de selles (toujours abondantes et molles) peut diminuer jusqu'à une par jour et même une tous les trois ou quatre jours ou moins souvent encore. Ce n'est pas un signe de constipation chez un bébé allaité exclusivement au sein et à la demande. Le même nombre de couches mouillées d'urine par jour qu'auparavant signifie qu'il prend assez de lait.

A partir du 3ème jour, vous l'entendez déglutir pendant la tétée, à chaque succion au début, toutes les 2 ou 3 suctions vers la fin de la tétée.

Si l'allaitement est bien mené, la perte de poids ne doit pas excéder 7 % de son poids de naissance, pendant les 3 à 4 premiers jours.

A partir de la montée de lait, 3 à 4 jours après la naissance, et pendant les deux premiers mois, une petite fille prend environ 190 grammes par semaine et un petit garçon prend environ 230 grammes par semaine. Ces chiffres sont des MOYENNES.

Pendant les deux mois suivants, la prise de poids MOYENNE est de 140 g/semaine pour les filles et de 150 g/semaine pour les garçons.

Ces chiffres sont des données moyennes calculées pour des bébés nés à terme et en bonne santé : donc, certains bébés peuvent avoir une prise de poids inférieure.

Il est important d'interpréter la prise de poids en fonction de l'âge du bébé, des caractéristiques familiales et de l'évolution générale des courbes du poids, de la taille et du périmètre crânien. Il n'y a pas de limite supérieure pour la prise de poids de votre bébé car votre lait est l'aliment parfait pour lui. En outre, votre bébé pourra prendre plus de poids certaines semaines, moins les suivantes, ce qui est parfaitement normal.

La prise de poids doit être calculée à partir du poids le plus bas de votre enfant et

non de son poids de naissance. Certains bébés ont besoin de deux semaines pour retrouver leur poids de naissance.

Dans ce cas, comme dans le cas où, au cours des deux premiers mois, votre bébé prendrait moins de 145 grammes par semaine, n'hésitez pas à contacter une animatrice de LLL ou une personne compétente en allaitement afin de vérifier le déroulement de celui-ci (fréquence et durée des tétées, succion du bébé, etc.). Dans tous les cas, restez en relation étroite avec le médecin qui suit votre enfant.

La plupart des bébés tètent en général huit à douze fois par 24 heures, souvent toutes les heures et demie à trois heures.

Ce chiffre est une moyenne et certains bébés peuvent téter moins fréquemment alors que d'autres téteront plus souvent. Des tétées moins fréquentes posent un problème uniquement si le bébé ne prend pas assez de poids. Idéalement, c'est le bébé qui devrait déterminer la durée de la tétée et lâcher de lui-même le premier sein avant de se voir offrir le second.

Il est bien éveillé et sa peau est douce et souple. Ses courbes de croissance (taille, poids, périmètre crânien) sont harmonieuses. Un bébé qui sourit, qui est attentif à ce qui se passe autour de lui et qui a un bon tonus musculaire reçoit certainement suffisamment de lait.

Les mesures que vous pouvez prendre :

Si vous pensez que votre bébé ne reçoit pas assez de lait, il est important de modifier la conduite de votre allaitement.

Toutes ces mesures sont détaillées dans notre feuillet «**Comment augmenter votre lactation**» ou notre livre **L'Art de l'allaitement maternel**.

*** Allaiter souvent et sans restriction horaire.**

Laissez votre bébé au sein aussi longtemps qu'il veut téter mais assurez-vous qu'il est efficace au sein et non en train de faire un câlin ou de s'assoupir. Prévoyez de passer 24 à 48 heures (ou plus si votre production est très basse) à vous occuper presque uniquement des tétées et à vous reposer. Un bébé somnolent peut avoir besoin d'être stimulé et encouragé à téter plus souvent et plus efficacement.

*** Assurez-vous que le bébé est dans la bonne position.**

Le bébé est couché sur le côté, tout son corps vous fait face. L'oreille du bébé, son

épaule et sa hanche doivent être alignés.

Le bébé doit avoir une grande partie de votre aréole dans sa bouche, en plus du mamelon. Ses gencives doivent être bien avancées sur l'aréole ; ses lèvres souples et ourlées vers l'extérieur. Sa langue doit être en coupe sous le sein et l'isoler de la gencive inférieure. Son menton et son nez touchent le sein.

Les indices d'une bonne succion : après une phase de mouvements de succion rapides, votre bébé tétera plus intensément et vous l'entendrez avaler régulièrement.

*** Proposez les deux seins à chaque tétée.**

Donnez-lui le premier sein jusqu'à ce qu'il s'en détache de lui-même. Faites-lui faire un rot ou changez-le, puis proposez-lui l'autre sein s'il en veut encore. Il tirera plus de lait et vos seins seront mieux stimulés.

*** Essayez les tétées alternées (la « super-alternance »).**

En cas de production insuffisante, vous pouvez pratiquer la « super-alternance » en changeant plusieurs fois de sein au cours de la même tétée, chaque fois que le bébé ralentit son rythme de déglutition ou qu'il commence à s'assoupir. Pour certains bébés, ce sera au bout d'environ dix minutes de chaque côté, pour d'autres, juste après deux ou trois minutes seulement.

*** Reposez-vous bien et détendez-vous le plus souvent possible.**

Votre sécrétion lactée augmentera plus vite si vous êtes détendue et reposée. Prévoyez de faire le moins possible pendant quelques jours.

*** Tirez votre lait.**

Dans certains cas de baisse de lait très importante, il peut s'avérer nécessaire de stimuler les seins entre les tétées pendant quelques jours, en tirant le lait de préférence avec un tire-lait automatique double pompage, en location.

CONCLUSION

Après avoir lu ce feuillet, si vous avez d'autres questions ou d'autres soucis, n'hésitez pas à contacter une animatrice LLL ou un autre spécialiste de l'allaitement. **Rappelez-vous que l'état de santé d'un bébé qui ne prend pas ou peu de poids devra être régulièrement contrôlé par un médecin.**

Références

L'Art de l'allaitement maternel , La Leche League Internationale, 1998

« Mettre votre bébé au sein », feuillet n° F 04

« Comment augmenter votre lactation » feuillet n° F 09

Nutrient adequacy of exclusive breastfeeding for the term infant during the first six months of life, OMS, 2002