

## Réussir l'allaitement dès la naissance

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 26 juin 2019 - Mis à jour le 23 octobre 2019

Prendre un bon départ dès les premiers jours est important pour réussir l'allaitement. Le personnel de santé qui nous entoure à la maternité peut nous y aider.

### Quand faut-il démarrer l'allaitement ?

A sa naissance, bébé est laissé en contact avec nous, peau à peau. Dans la mesure du possible les temps de séparation avec lui sont limités. L'allaitement va nous aider à le connaître. Bébé part aussi à notre découverte avec ses sens : la vue, l'odorat, le toucher et l'ouïe. **Son réflexe de succion est à son maximum les deux premières heures de sa vie** et il trouve naturellement le sein. C'est le bon moment pour une première tétée de bienvenue.

Pendant les 48 à 72 heures après la naissance, le lait maternel fournit un aliment de choix pour bébé : le colostrum. Jaune orangé, ce « premier lait » est très riche en protéines et en anticorps. Il évolue après quelques jours vers le lait mature.

### FOCUS bien-être

Pour les premières tétées, c'est mieux d'être au calme. Le soutien de notre compagnon, quand c'est possible, est très précieux. On peut lui demander de faire patienter famille et amis pour que les visites ne soient pas trop nombreuses. Ou encore d'aller prendre un café avec nos proches le temps de la tétée.

### Quand faut-il faire téter bébé ensuite ?

Plus bébé va téter, plus le corps va fabriquer du lait et plus ce sera facile, pour lui, comme pour nous. Le plus simple, c'est de garder bébé près de nous jour et nuit et de **lui proposer de l'allaiter dès ses premiers signes d'éveil** : quand il commence à s'agiter, qu'il approche les poings de sa bouche...

### Quelle est la position idéale pour allaiter ?

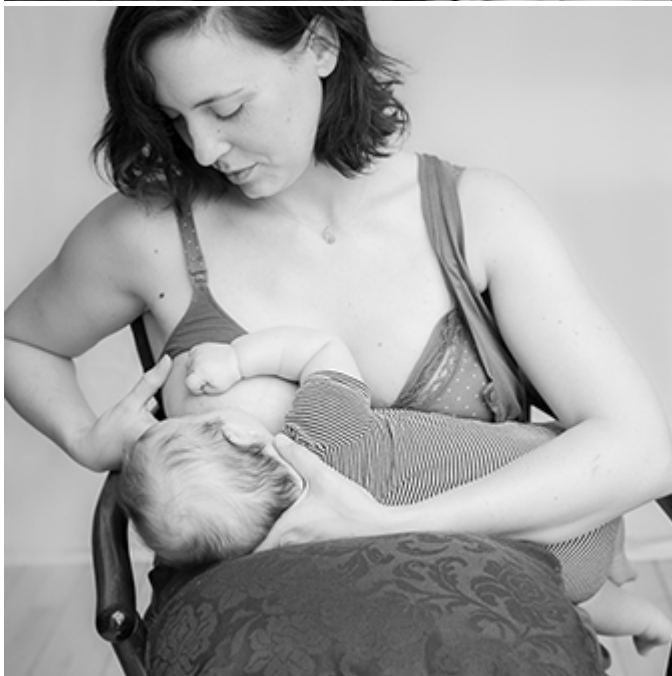
Une bonne position permet d'avoir une bonne qualité de succion et d'éviter les mamelons douloureux.

Si on ressent un inconfort, il ne faut pas hésiter à demander les conseils d'un professionnel.

En position assise ou allongée, l'important est d'éviter crampe, appui douloureux, tension dans les jambes, les bras ou le dos. Il existe de nombreuses positions, dont :



**La berceuse (ou la « Madone »)** : c'est la position la plus classique.



**La berceuse modifiée** : elle est bien adaptée pour les premiers jours. Elle permet de bien guider la tête de bébé et de soutenir sa nuque d'une main ; l'autre main peut soutenir le sein si besoin.



**Allongée** : allongée sur le côté, un coussin entre les jambes et dans le dos, la jambe supérieure est repliée pour ne pas basculer en avant. Bébé est allongé en face de nous, loin du bord du lit, sa bouche au niveau du mamelon. S'il n'est pas à la bonne hauteur, on met une serviette pliée sous lui.



**Le « ballon de rugby »** : bébé est sur le côté à la hauteur de notre taille, soutenu par un coussin et maintenu par notre bras. Sa nuque repose dans le creux d'une main, tandis que l'autre main soutient le sein.

### **Quelle que soit la position choisie, bébé :**

- a la bouche grande ouverte, sa langue en forme de gouttière légèrement sortie,
- est face à nous, ventre contre nous et bien soutenu,
- a son oreille, son épaule et sa hanche alignées sur une même ligne droite,
- a son oreille bien détachée de son épaule. Elles ne se touchent pas,
- a sa tête légèrement inclinée en arrière pour pouvoir bien avaler,
- aborde le sein avec son menton. Ses lèvres sont bien retroussées en forme de ventouse sur le sein. Sa bouche englobe une grande partie de l'aréole, son menton et son nez contre le sein.

## Est-il normal d'avoir mal ?

**Allaiter ne doit pas faire mal.** Si c'est le cas, c'est souvent dû à une mauvaise position qui peut provoquer des crevasses par exemple. Mettre délicatement notre petit doigt dans le coin de la bouche de bébé permet de le faire arrêter de téter pour améliorer sa position.

Le temps que les crevasses partent, le mamelon peut être protégé pendant la tétée avec un bout de sein en silicone. Bébé peut accepter de téter ce bout de sein et y arriver correctement. On ne l'utilise que si besoin car cela peut éventuellement diminuer la stimulation des seins et donc la lactation ou même favoriser l'engorgement. On n'hésite pas à demander conseils à un professionnel de santé.

Pour éviter les crevasses ou faciliter leur cicatrisation, on peut **mettre en fin de tétée du colostrum sur le mamelon et l'aréole**. Naturel, familier pour bébé, il contient des anticorps qui permettent d'éviter une infection. Les facteurs de croissance aident la peau à se régénérer. Les autres crèmes préventives ou cicatrisantes risquent de ne pas plaire à bébé et l'efficacité de leur utilisation n'a pas été démontrée.

On peut aussi avoir mal pour d'autres raisons, même si c'est plus rare. Après la première semaine, il n'est pas normal d'avoir encore des mamelons sensibles voire douloureux. Les professionnels qui nous entourent peuvent nous donner des conseils adaptés.

---

**Source URL:** <https://agir-pour-bebe.fr/reussir-lallaitement-des-la-naissance>

- 
- 