

Conseils pratiques pour l'allaitement maternel

L'allaitement maternel est un choix naturel et santé autant pour vous que pour votre bébé. Par contre, il arrive parfois que vous puissiez connaître des problèmes. Les mamelons sensibles (très fréquents, en particulier, lors des premiers jours de l'allaitement) qui surviennent quand le bébé n'a pas une bonne prise du sein (suction). La correction de la prise du sein peut résoudre ces problèmes. Des techniques, comme l'extraction manuelle, peuvent aider à prévenir d'autres problèmes, par exemple, l'engorgement mammaire (l'enflure des seins causée par l'expansion des veines et la pression du nouveau lait), et maintenir votre production de lait.

Si vous avez n'importe quel problème d'allaitement, assurez-vous de consulter votre médecin et(ou) une consultante en lactation.

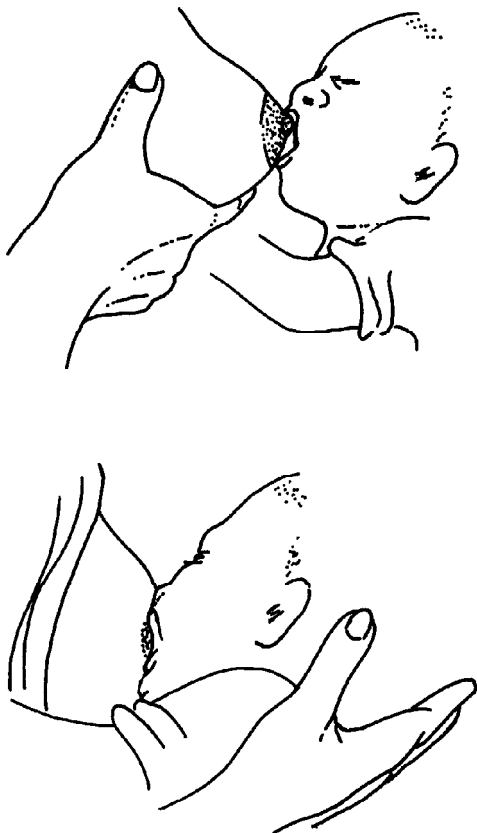
Les signes d'une bonne prise du sein

- les lèvres du bébé sont saillantes et suffisamment ouvertes pour dépasser l'aréole
- la mère dit: «ça semble correct»
- pas de douleur au mamelon
- on entend la déglutition du bébé
- mouvements amples et visibles des mâchoires
- les seins ramollis à la fin de la tétée.

Les signes d'une mauvaise prise du sein

- les joues du bébé sont creuses lorsqu'il boit
- la bouche n'est pas complètement ouverte, suction sur le mamelon uniquement
- le bébé pleure au sein, le prend puis le délaisse
- on entend un bruit anormal de suction (clic)
- le mamelon est plat/déformé lorsqu'on le sort de la bouche du bébé
- les mamelons sont douloureux, crevassés, saignants ou ampoulés

Une bonne prise du sein



Extraction manuelle

- Laver tout d'abord les mains et la tasse pour recueillir le lait. S'asseoir confortablement ou rester debout et placer le sein tout près de la tasse. Placer une serviette chaude humide sur les seins pour augmenter l'écoulement du lait. Pour stimuler le réflexe d'évacuation du lait, faire une légère pression avec un mouvement circulaire autour des seins et des mamelons.
- Comprimer légèrement le sein en roulant les mains à partir du thorax jusqu'au mamelon.
- Placer les pouces et les index environ 2 à 3 cm derrière le mamelon et presser dans le sein.
- Comprimer légèrement avec un léger mouvement de rotation vers le thorax. Relâcher et répéter jusqu'à obtenir du lait. Changer la position des doigts autour de l'aérole pour extraire du lait des différents canaux, si possible. Lorsque l'écoulement du lait ralentit (entre 3 et 5 minutes), changer de sein. S'assurer de rapporter toute douleur à votre médecin ou consultante de lactation.

