

verveine, de camomille, de la bière sans alcool, du petit lait et des jus de légumes ou de fruits pour la vitamine C. Côté nourriture, votre lait aura la saveur des aliments que vous choisissez. Mangez sainement, à votre faim, en privilégiant la salade verte, le céleri, le fenouil, les carottes crues, l'aneth, les lentilles, le quinoa, l'orge, le millet, l'avoine, les amandes, les dattes et le malt en poudre. Évitez l'alcool, le café, le thé, le cacao, le cola, le raifort, la moutarde, le soja, l'artichaut, l'eucalyptus, la réglisse, le persil, le cerfeuil, le laurier, la menthe et surtout la sauge.

⊙⊙ *Quelles positions choisir ?*

Vous pouvez varier les positions mais le principal, mesdames, c'est de vous installer bien confortablement et de vous détendre. Cela ne sert à rien de vous pencher sur votre bébé ou de lui tenir fermement la tête. Ce serait même contre-productif. Que vous choisissiez la position allongée (idéale pour les nuits ou après une césarienne), celle en berceau : (bébé est dans vos bras : tête de bébé sur votre coude, l'autre main soutenant ses fesses) ou celle en rugby (bébé est sur votre bras parallèle à votre corps, sa tête dans votre paume), l'important est que vous et bébé soyez toujours ventre contre ventre, son oreille, son épaule et sa hanche sont sur une ligne droite, le menton de votre bébé collé à votre sein, sa bouche en face de votre mamelon.

⊙⊙ *Est-ce que je loue une balance ?*

Non les mamans. Peser votre bébé après chaque tétée serait une source de stress désavantageuse à la réussite de votre allaitement. Votre bébé devrait prendre, idéalement, au minimum 20 grammes par jour et retrouver son poids de naissance à 15 jours de vie. Après, la prise de son poids se fera souvent en montagnes russes et pas de manière linéaire. Donc une pesée par semaine au CMS est suffisante. La seule chose à vérifier c'est que votre bébé mouille bien ses couches (5-6/jour) et aille régulièrement à selles (3-4x/j le 1^{er} mois de vie pour diminuer par la suite). Dernières choses les milk moms, pensez aux tétées groupées du soir durant lesquelles votre bébé prépare sa nuit et aux pics de croissance aux alentours des 3^{ème}, 6^{ème}, 9^{ème} et 12^{ème} jours, semaines, mois : bébé tétera plus souvent et plus longuement. Rien de plus normal.

⊙⊙ *Est-ce que je loue un tire-lait ?*

Alors là, mesdames, la réponse est oui, sans hésiter. Pour stimuler votre lactation si votre bébé n'est pas assez tonique (dans le cas d'une jaunisse, par exemple) ou si votre bébé ne prend pas assez de poids. C'est aussi indispensable afin de faire des réserves pour la reprise du travail, une soirée en amoureux avec papa ou si vous désirez boire un verre d'alcool. Petit conseil : regardez votre bébé quand vous tirez votre lait. Cela aidera à la production.

⊙⊙ *Que faire si je n'ai pas assez de lait ou trop de lait ?*

Chaque maman produit le même volume de lait. Ce qui varie d'une femme à l'autre, les filles, c'est la capacité de stockage de vos deux seins. Au début de votre lactation, vous ne connaissez pas la quantité de lait que vous pouvez emmagasiner entre les tétées. C'est pourquoi, dans un premier temps, je vous recommande de mettre votre bébé au sein le plus souvent possible et ce dès sa naissance. Ensuite, si vous avez une petite capacité de stockage, autrement dit, si votre lactation est lente et peu efficace, mettez votre bébé au sein toutes les deux heures en

moyenne la journée et toutes les quatre heures environ la nuit en proposant à chaque fois vos deux seins. Ne complétez avec du lait maternisé que si votre bébé ne prend pas assez de poids en utilisant de préférence un DAL (dispositif d'aide à l'allaitement). Au contraire, si votre capacité de stockage est grande, vous produirez beaucoup de lait. Si vos seins sont tendus, faites téter votre bébé ou videz vos seins avec un tire-lait pendant maximum 10 minutes, dans le but de ne pas trop stimuler. Vous pouvez aussi vider vos seins manuellement avant la tétée ou avant le tire-lait. Pour cela, masser vos seins sous une douche chaude ou à l'aide de compresses chaudes avec un gant de toilette.

⊙⊙ *Faut-il réveiller bébé s'il dort ?*

Si votre bébé prend bien du poids, c'est inutile. Cependant, si la prise de poids est lente, réveillez-le pour l'allaiter aux trois heures la journée et aux six heures la nuit, en sachant qu'on a plus de lait en fin de nuit mais que le fait que vous dormiez stimule aussi votre lactation.

⊙⊙ *Puis-je relancer ma lactation à n'importe quel moment ou, au contraire, comment sevrer bébé ?*

Bonne nouvelle mesdames ! La réponse est oui. Même si votre bébé a déjà plusieurs mois de vie et qu'il a été alimenté jusque-là avec du lait maternisé, rien n'est perdu. Mettez votre enfant le plus souvent possible au sein et enlevez progressivement les biberons de lait en poudre. Pour sevrer votre bébé, remplacez, en revanche, une tétée, puis deux, et ainsi de suite par un biberon de lait maternisé ou par un repas solide.

Que faire en cas de bobos ?

Crevasse : ces blessures sur le mamelon sont souvent dues à une mauvaise position de bébé au sein. Faites bien attention à votre position d'allaitement les filles et continuez d'allaiter. Vous pouvez bénéficier de votre lait maternel que vous laisserez sécher, à l'air, sur votre mamelon. L'huile de calendula pourra aussi vous apaiser mais, le top du top, ce sont les coppettes en argent pour cicatriser. Côté bébé, un petit tour chez l'ostéo afin de lever les crispations de la mâchoire peut, également, être utile.

Engorgements : vos seins sont gros comme des obus. Reposez-vous. Faites téter bébé un maximum ou utilisez le tire-lait pour drainer. Faites des jets d'eau chaudes ou posez une lavette chaude, avant la tétée, pendant 10 minutes et mettez du froid après la tétée, avec un sac de petits pois congelés, par exemple, pendant 15 minutes. Massez votre sein pendant la tétée. Vous pouvez aussi envelopper votre sein de séré ou d'une feuille de chou vert frisé propre, bien frais, à l'exception du mamelon. Porter des vêtements amples, un soutien-gorge adapté et boire de la tisane de framboisier peut, également, vous soulager.

Mastites : votre sein est rouge, chaud et gros. Vous pouvez avoir de la fièvre et un état général affaibli. Procédez comme pour les engorgements à l'exception de la tisane de framboisier que vous remplacerez par de la menthe poivrée. Massez la zone endolorie de votre sein pendant la tétée. Il est, également, possible de vous faire un cataplasme de pommes de terre râpées sur la zone douloureuse. Finalement, allez voir votre gynécologue pour discuter d'une prescription d'antibiotiques afin de pouvoir continuer d'allaiter si cela ne va pas rapidement mieux.

Belle et longue route sur la Voie lactée...

Copyright Cindy Widmer-Haller (cindy.widmer@outlook.com) mars 2018