

# hot milk

Le magazine **gratuit** de l'allaitement maternel



## 15 CHOSES À SAVOIR

Avant d'allaiter

## CE QUE LES MÈRES AURAIENT AIMÉ SAVOIR

---

### AVANT D'ALLAITER

Voici 15 choses que les mères auraient aimé savoir ayant allaité leur bébé quand on leur a posé la question sur nos réseaux sociaux.

Avant d'allaiter j'aurais aimé savoir...

**1** Qu'il faut être déterminée, s'informer, se faire confiance et bien s'entourer. Il y a plusieurs ressources en cas de difficultés : associations de soutien à l'allaitement, consultant(e)s en lactation (IBCLC), groupes d'entraide sur Facebook et bien sûr vos professionnels de santé formés à l'allaitement maternel ! Attention, tous les professionnels ne sont pas formés à l'allaitement.

**2** Qu'il faut se préparer psychologiquement car les remarques, les questions déplacées sont sans limite et peuvent parfois être déstabilisantes. Nous vivons dans une culture de non-allaitement. Allaiter n'est pas la norme sociale même si ça reste la norme biologique et de nombreux mythes sur l'allaitement circulent (d'où l'importance de bien s'informer).

**3** Qu'une production de lait adéquate est dépendante de la qualité de la prise du sein et de la fréquence des tétées. En cas de production de lait insuffisante réellement identifiée et pas seulement ressentie (évaluation en se basant sur le poids du bébé et le nombre de couches souillées), il y a toujours une

cause à cela (mauvaise prise du sein, diminution des tétées, cause hormonale, introduction d'une tétine, etc...) et des solutions existent (consulter un professionnel de santé formé à l'allaitement).

**4** Que le lait « pas nourrissant » n'existe pas : même dans les pays sous-développés, les mères ont toujours un lait suffisamment riche pour leur bébé, même en cas de carences alimentaires.

**5** Que les seins peuvent être sensibles au début mais qu'une bonne prise ne devrait pas faire mal. En cas de douleur, il faut consulter pour vérifier si la façon dont le bébé prend le sein est correcte. Une mauvaise prise, en plus d'être franchement désagréable, peut entraîner plusieurs problèmes.

**6** Que les bébés ne tètent pas seulement pour se nourrir mais pour plein d'autres raisons : câlins, solitude, fatigue, peur, douleur, croissance, chaleur, faim, soif... L'allaitement maternel permet une grande proximité, ainsi que des interactions régulières et des échanges affectifs. Il répond aux besoins de chaleur, de nourriture, de succion et de contact physique du bébé.

**7** Qu'un bébé envoie des signaux autres que les pleurs quand il a faim (sa respiration change, il bouge les yeux sous les paupières, il remue ses bras et jambes, s'étire, porte les mains à la bouche ou au visage, fait des mouvements de succion....)

**8** Que c'est possible de consommer de l'alcool occasionnellement et avec modération et d'allaiter. Les femmes peuvent protéger leur bébé des effets indésirables de l'alcool en tenant compte de leur horaire d'allaitement lorsqu'elles prennent un verre (voir tableau dans notre rubrique Ressource, Alcool et allaitement)

**9** Qu'un frein lingual ou labial serré peut nuire à l'allaitement et qu'en cas de problèmes, il est possible de le faire couper par un spécialiste formé pour continuer d'allaiter (voir liste des professionnels sur notre site web, onglet Ressources : fiches pratiques)

**10** Que les biberons et les tétines sont à éviter surtout avant 4 à 6 semaines car, entre autres, ils peuvent affecter la production de lait et entraîner des troubles de la succion (confusion sein-tétine). Il est recommandé d'utiliser des contenants plus physiologiques comme le gobelet, la cuillère, la seringue...

**11** Que bébé ne dormira pas plus s'il prend un biberon de lait artificiel avant de dormir et que les tétées de nuit sont importantes pour assurer la continuité de son développement. La nuit, le lait maternel est beaucoup plus concentré en acides aminés, en nucléotides et en hormones de sommeil ce qui peut contribuer à l'aider à développer son propre rythme circadien (système interne pour reconnaître la différence jour-nuit).

**12** Que même si au bout de quelques mois les seins semblent plus souples, fuient moins et que les montées de lait sont plus discrètes, l'allaitement suit son cours. La production de lait n'est plus contrôlée

par les hormones comme au démarrage mais c'est la loi de l'offre et de la demande qui se met en place : plus bébé tète, plus les seins produisent de lait.

**13** Qu'il y a des jours de pointe (appelés auparavant des pics de croissance) et que c'est normal si, lors de ces périodes, bébé est beaucoup plus souvent au sein que d'habitude. Les tétées nombreuses font augmenter la production de lait pour s'adapter justement aux besoins du bébé. Ils ont lieu autour de 3, 6, 9 jours, semaines, mois (environ), puis vers 1 an et vers 2 ans, et également avant ou pendant un épisode de développement spécifique à l'enfant : poussée dentaire, acquisition de la marche, épisode de maladie infantile. Ou encore lors d'un événement familial : vacances, déménagement ou autre.

**14** Que le partage de lit sécuritaire (le cododo) est complètement normal et qu'il aide beaucoup à allaiter à la demande sans trop manquer de sommeil (voir dans l'onglet Ressources, le guide du cododo par l'UNICEF).

**15** Que les enfants qui ne sont pas allaités sont en moins bonne santé que ceux qui le sont, même quand la mère fume. S'il est impossible d'arrêter complètement la cigarette, il est conseillé de fumer juste après la tétée plutôt qu'avant ou pendant (la quantité de nicotine reçue par le bébé est jusqu'à dix fois plus forte si la mère a fumé juste avant la tétée); si possible, attendre deux heures après avoir fumé pour mettre l'enfant au sein, et toujours fumer hors de la présence du bébé.

## À LIRE DANS HOT MILK #23

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Les hormones impliquées dans la maternité ont la particularité d'agir à la fois sur la physiologie (modifications nécessaires du corps) et au niveau du cerveau maternel.



Les œstrogènes stimulent les comportements maternels. La chute brutale de la progestérone à l'accouchement agit comme un signal pour la mise en route de ces comportements. La prolactine, nécessaire à la production de lait, induit elle aussi des comportements maternels grâce à son action de neurogenèse (création de nouveaux neurones).

Par exemple, c'est cette hormone qui pousse les souris à construire leur nid. La création de nouveaux neurones dans le cerveau de la mère

est à l'origine des changements d'humeur et du comportement maternel en post-partum. La prolactine a également un effet anti-stress pour faire baisser l'anxiété face à un nouveau-né en pleurs et permettre ainsi de s'en occuper au mieux (le shoot d'ocytocine aide aussi). Le corps offre tout ce dont la femme a besoin pour trouver sa manière unique d'être la meilleure mère pour ses enfants.

Références :

- Michel Odent – L'amour scientifié – éditions Jouvence

- [www.neuroendocrinologie.fr](http://www.neuroendocrinologie.fr)

(Brèves 12 : Le cerveau maternel et Brèves 38 : Le cerveau d'une mère le sait bien)



### LIRE HOT MILK



*Hot Milk, le seul magazine spécialisé sur l'allaitement maternel en France est consultable gratuitement en ligne sur :*

**WWW.HOTMILKMAGAZINE.COM**

**Restons connectés :**

Facebook : /hotmilkmag

Instagram : @hotmilkmag

[contact@hotmilkmagazine.com](mailto:contact@hotmilkmagazine.com)

Hot Milk Magazine SAS 154 rue de Rome,  
13006 Marseille SIRET : 97849609900018  
APE:5814Z RCS : MARSEILLE B 978 496 09