

L'allaitement du nourrisson

Si la maman opte pour l'allaitement maternel

- L'allaitement maternel est idéal pour l'enfant car le lait maternel contient tout ce dont le bébé a besoin pour bien grandir et se développer. Sa composition évolue avec les besoins de l'enfant. Il permet aussi de réduire les risques d'infection et d'allergie. Nourrir son bébé au sein est par ailleurs très pratique (pas besoin de biberon) et très économique (pas d'achats de laits "infantiles"). Des aménagements peuvent être nécessaires pour les femmes qui reprennent leur travail.
- Afin de favoriser la montée de lait, l'allaitement maternel doit commencer dans les heures qui suivent la naissance. L'allaitement maternel se fait, au moins au début, à la demande, c'est-à-dire sans limitation de la durée et du nombre de tétées. La production de lait étant stimulée par la tétée, il faut éviter, dans la mesure du possible de donner des compléments de lait au biberon car le bébé tétant moins, cela risque de diminuer la quantité de lait fabriquée par les seins.
- Tout ce que consomme la mère est susceptible de passer dans son lait et donc d'être absorbé par le nourrisson. Il ne faut donc pas prendre de médicaments sans l'avis d'un médecin ou d'un pharmacien, s'abstenir de toutes boissons alcoolisées et ne pas fumer.
- Combien de temps allaiter ? Il n'y a pas de durée définie pour un allaitement maternel optimal. Il est possible d'allaiter exclusivement au sein son enfant jusqu'à 6 mois. De nombreuses femmes, pour des raisons sociales, s'arrêtent cependant au bout de deux mois et passent alors au biberon.
- Lorsque la maman désire arrêter l'allaitement au sein, l'idéal est de le faire progressivement sur un mois environ. Par exemple, elle peut la première semaine remplacer la tétée du midi, puis la semaine suivante, la tétée du matin ou du soir etc. Aucun médicament n'est alors nécessaire pour tarir la sécrétion de lait.

Si la maman ne souhaite pas (ou ne peut) allaiter au sein, le bébé est nourri avec des laits "infantiles"

- Ces laits sont généralement fabriqués à partir de lait de vache transformé pour se rapprocher de la composition du lait maternel. Ils sont très rigoureusement contrôlés. Jusqu'à l'âge de 6 mois, ces laits sont des laits "premier âge" que l'on achète soit à la pharmacie soit en grande surface. Ils assurent tous les besoins nutritionnels de l'enfant et les mères qui choisissent ce type d'alimentation ne doivent pas se culpabiliser.

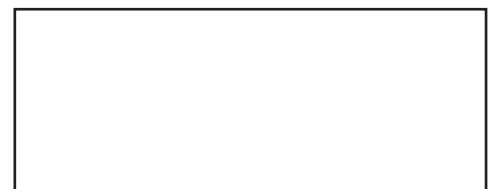
Jusqu'à l'âge de 6 mois révolus, le bébé n'a besoin que d'un seul aliment : du lait. La maman peut choisir entre l'allaitement au sein ou alimentation au biberon. Quel est le meilleur pour le bébé ? Comment bien allaiter au sein ? En cas de recours aux biberons, quel lait infantile choisir ? Comment le préparer ? Quelques conseils simples pour que l'allaitement, quel qu'il soit, reste un moment de plaisir partagé pour la mère et l'enfant.

- Tous les laits infantiles s'utilisent de la même façon. Chaque cuillère dose de lait est faite pour 30 ml d'eau (du robinet ou en bouteille en choisissant avec l'aide de son pharmacien ou de son médecin une marque qui convient aux nourrissons). Il faut d'abord remplir le biberon de la quantité d'eau souhaitée, ajouter ensuite les cuillères rases de lait, puis bien agiter (jamais l'inverse). Par exemple, pour un biberon de 120 millilitres, remplir jusqu'à la graduation 120 et ajouter 4 cuillères doses de lait.
- Si le biberon est chauffé, il faut toujours s'assurer qu'il n'est pas trop chaud pour l'enfant en versant quelques gouttes sur votre main. En été, il est possible de donner un biberon non chauffé pour rafraîchir l'enfant.
- Attention, les biberons doivent être consommés immédiatement après leur préparation, il ne faut pas les conserver même au réfrigérateur.

Quel que soit le choix de la maman

Que votre bébé soit alimenté au sein ou au biberon, le médecin lui prescrira de la vitamine D pour solidifier ses os. De plus, les enfants nourris exclusivement au sein reçoivent une supplémentation en vitamine K pour prévenir le risque hémorragique.

Après 6 mois, le bébé est nourri avec des laits "2^{ème} âge" ou laits de suite. A partir de cet âge, la diversification alimentaire peut commencer et le nourrisson peut alors progressivement découvrir d'autres aliments.



Cachet du médecin