

L'allaitement au sein



Qu'est-ce qu'un l'allaitement au sein

L'allaitement au sein est la manière naturelle de nourrir un enfant. Le lait humain satisfait aux besoins spécifiques d'un bébé humain. Il est nutritionnellement complet; toutefois, il faut donner 400 unités internationales

de vitamines D à l'enfant lorsqu'il a atteint l'âge de deux semaines. L'allaitement au sein diminue considérablement les risques de maladie chez la mère et l'enfant.

Un bébé nourri au sein est moins susceptible de souffrir des affections suivantes qu'un bébé nourri au biberon :

- ◆ diarrhée
- ◆ otite / allergies
- ◆ méningite
- ◆ problèmes respiratoires
- ◆ vomissements

Des études scientifiques ont prouvé qu'un nourrisson allaité au sein pendant sept à neuf mois a un QI plus élevé lorsqu'il est adulte qu'un nourrisson allaité pendant moins de sept mois. L'allaitement au sein est associé à de meilleurs niveaux de cholestérol et les études indiquent qu'il prévient également le diabète insulino-dépendant, un autre facteur de risque dans le développement de maladies cardiaques. Il réduit également le risque d'obésité chez les enfants.

Plus la période d'allaitement est longue, plus la mère est

Fréquence recommandée d'allaitement du nourrisson

L'institut américain American Academy of Pediatrics (AAP) recommande que les bébés commencent l'allaitement dès les premières heures de leur vie, avec 8 à 12 séances par jour au cours du premier mois. Le bébé doit souiller ses couches au moins 6 fois par jour. Les selles d'un bébé nourri exclusivement de lait maternel sont généralement assez liquides et de couleur dorée.

Certaines mères sont d'avis qu'elles doivent laisser leurs seins « se remplir » entre séances d'allaitement pour pouvoir offrir suffisamment de lait à leur bébé pendant la séance d'allaitement prévue. Toutefois, cette conviction ne repose sur aucune évidence scientifique. Un enfant en bas âge, surtout lorsque allaité, se porte le mieux lorsqu'on le nourrit selon ses indications. Ceci s'appelle « alimentation sur demande ». L'organisme American Academy of Pediatrics recommande que l'on permet au bébé de développer son propre programme d'alimentation, plutôt que de lui imposer un programme prédéterminé. La lactancia materna reduce la probabilidad de asma y alergias en los niños. Sin embargo los lactantes alimentados

exclusivamente con leche materna pueden desarrollar signos y síntomas de alergia.

Cólicos, allergies y lactancia materna

L'allaitement au sein réduit la probabilité d'asthme et d'allergies chez l'enfant. Cependant, un enfant exclusivement nourri au sein est susceptible de développer des symptômes d'allergie.

Des coliques, des épisodes de ce qui paraissent être des douleurs gastro-intestinales ou des périodes pendant lesquelles l'enfant est excessivement difficile peuvent être des symptômes d'allergie. Il est toutefois important de déterminer si l'enfant boit une quantité suffisante de lait maternel et, par conséquent, consomme suffisamment de calories. Il suffit parfois de changer la manière de donner le sein au bébé pour améliorer la situation, plutôt que de changer le régime alimentaire de la maman (ou du bébé, s'il mange déjà des aliments solides en plus du lait maternel). Il est parfois recommandé de chercher l'avis d'un expert en lactation.

La colique du nourrisson est une forme d'allergie alimentaire. Un bébé allaité qui est généralement en bonne santé produit des selles liquides contenant des striures de sang. Un nourrisson peut souffrir d'un retard de croissance dû à une inflammation de l'intestin grêle, mais ceci est moins courant.

Une allergie alimentaire diagnostiquée chez un bébé allaité au sein est habituellement causée par des aliments ingérés par la mère et transférés dans le lait maternel, plutôt que par le lait maternel en soi. Un régime d'élimination, si nécessaire, doit commencer par les ingrédients alimentaires le plus courant, à savoir les protéines laitières. La plupart des bébés réagissent bien à l'élimination du lait de vache du régime alimentaire maternel. En tant que premier remède, il n'est pas nécessaire d'éliminer plusieurs aliments du régime de la mère. Si les symptômes du bébé continuent à se manifester suite au régime d'élimination, le pédiatre peut prescrire l'usage d'une formule particulière dont les protéines ont été dégradées. La plupart des nourrissons n'auront plus d'allergies entre six à dix-huit mois.

Le reflux chez le bébé allaité

Le reflux gastro-œsophagien est la remontée du contenu de l'estomac dans l'œsophage. Une déglutition trop rapide (due à un excédent de lait ou un flux trop puissant du sein maternel) peut parfois causer des symptômes pouvant être confondus avec le reflux.

Il faut continuer l'allaitement lorsque le bébé souffre de reflux. Bien que les études de l'allaitement et de l'alimentation au biberon de bébés souffrant de reflux soient limitées, il a été démontré que les bébés allaités au sein qui souffrent de reflux en sont moins affectés pendant la nuit.

Suite au verso

Certains bébés souffrant de reflux se nourrissent au sein de manière raisonnablement adéquate, alors que d'autres associent les séances d'allaitement avec la douleur et cessent de prendre le sein.

Certaines mères ont bénéficié des conseils suivants :

- ◆ extrayez le lait à la main pour encourager le flux avant de nourrir l'enfant;
- ◆ variez votre position pendant l'allaitement;
- ◆ nourrissez le bébé lorsqu'il a sommeil;
- ◆ éliminez les distractions;
- ◆ marchez pendant la séance d'allaitement;
- ◆ gardez le bébé en contact avec la peau.

D'autres bébés souffrant de reflux semblent vouloir se nourrir tout le temps! Le lait agit comme antiacide naturel et est réconfortant. Pourtant, les symptômes de reflux sont susceptibles de s'aggraver si l'enfant mange trop. Ces bébés peuvent se sentir mieux s'ils ne se nourrissent qu'à un seul sein pendant une séance d'allaitement.

Lors de l'allaitement d'un bébé qui souffre de reflux, souvenez-vous que le plus important est d'avoir une bonne technique d'allaitement. Le bébé doit recevoir suffisamment à manger. Vérifiez qu'il souille régulièrement ses couches.

Le nourrisson doit être bien tenu et placé correctement. Positionnez-le de manière à ce que la pesanteur empêche le lait de remonter.

- ◆ Le bébé peut préférer une position verticale.
- ◆ Utilisez une élingue passant par-dessus l'épaule ou un siège frontal pour positionner le bébé à hauteur du sein, et nourrissez-le debout ou en vous promenant.
- ◆ Allaiter-le en position couchée (côte à côte) en l'élevant sur le bras.
- ◆ Essayez de le nourrir en étant assise dans un fauteuil inclinable, un fauteuil à bascule avec les pieds surélevés ou en vous reposant sur des coussins.
- ◆ Placez-le bébé avec son ventre contre le vôtre, face au sein.

Dans la plupart des cas, le reflux s'estompera avec le temps et la croissance et développement de l'enfant.

L'allaitement au sein est une excellente décision! Il offre beaucoup d'avantages au bébé et à la maman en améliorant la santé et le développement et, ce qui est le plus important, en créant un lien indestructible.

Consultez la brochure intitulée « Comment établir des habitudes nutritionnelles saines qui durent toute une vie » ***pour en savoir plus sur les aliments solides et la progression du régime de votre enfant.***»

Pour plus d'information ou pour trouver un gastro-entérologue pédiatrique à proximité, consultez notre site Web : www.naspgghan.org

RAPPEL IMPORTANT. L'organisation nord-américaine NASPGHAN (North American Society for Pediatric Gastroenterology, Hepatology and Nutrition) publie cette information en tant qu'information générale et non en tant que justification définitive du diagnostic ou du traitement d'un cas donné. Il est très important que vous recherchiez l'avis de votre médecin sur votre état particulier.

INSTRUCTIONS PARTICULIÈRES:



NASPGHAN • PO Box 6 • Flourtown, PA 19031
215-233-0808 • Fax: 215-233-3939